

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

**SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

# **JISMONIY TARBIYA GIGIENASI**

Lektsiyalar kursi

*SamDU o‘quv – uslubiy  
kengashi tomonidan nashrga  
tavisiya etilgan*

Samarqand - 2017



# **1 Mavzu: GIGIENA FANI, UNING VAZIFALARI VA QISKACHA RIVOJLANISH TARIXI**

## **REJA**

1. Gigienaning qadimiy va hozirgi zamon ma`nolari.
2. Gigiena fanning vazifalari.
3. Gigiena fanini tekshirish usullari.
4. Gigiena fanini qisqacha tarixi.
5. Jismoniy tarbiya gigienasi va uning o`rganishni ahamiyati.

## **TAYANCH IBORALAR**

Tibbiyot, sog`liq, vazifa, uslubiyat, tashqi sharoit, sport tozalik, ob-havo, namlik, obodonchilik, olimlar, Misr, Xitoy, O`rta Osiyo, jismoniy mashq, sport, Lesgaft, Orol, kafedra, Ibn Sino, respublika, qaror, bolalar, omillar, mustaqillik, aholi.

### **Gigienaning qadimiy va hozirgi zamon ma`nolari**

Gigiena yunoncha «hygenos» degan soʻzdan olingan boʻlib shifobaxsh, sihat-salomatlik keltiradigan ma`noni anglatadi. Tibbiyot xudosi eskulapning Gigiena degan qizning timsoli ilon shaklida kosachadan zaxarni ichib suvni zararsizlantirayotgani tasvirlangan. Bu hozir ham tibbiyot belgisi xisoblanadi.

Xozirgi zamon gigiena soʻzi - bu jamoat sog`liqni saqlash va mustaxkamlash toʻgʻrisidagi fan degan ma`noni anglatmokda.

Gigiena termini bilan bir qatorda sanitariya termin ham mavjud, u lotincha Sanitas, ya`ni salomatlik demakdir. Kundalik hayotda bu terminlarni aynan bir xil hisoblashadi, bu unchalik toʻgʻri emas, chunki gigiena - bu fan, sanitariya esa gigiena talablarini praktikada amalga oshiradi. Masalan, gigiena ishlab chiqqan talablarga xonaning xavosi, suzish basseynidagi suv va boshqalar javob beradigan boʻlishi kerak; bu talablarni amalga oshirish uchun esa sanitariya tadbir-choralari koʻriladi: ventilyatsiya, suvni tozalash kabilar.

## **Gigiena fanning vazifalari**

Gigienaning asosiy vazifasi tashqi muhitning kishi sogʻligʻiga va ish qobiliyatiga taʼsirini oʻrganishdir. Odam organizmi tashqi muhitning maʼlum sharoitida normal hayot, kechirishi mumkin. Uni tabiat, mayshiy ishlab chiqarish va boshqa omillarning murakkab kompleksi sifatida tushunish mumkin, ularsiz inson hozirgidek yashay olmaydi. Tashqi muhitning normal, odatdagidek sharoitining oʻzgarishi, yaʼni organizmning moslanuvchanlik qobiliyatidan oshib ketishi uning tashqi muhit bilan hosil boʻlgan oʻzaro munosabatini izdan chiqarishi va kasallanishga olib kelishi mumkin. Meteorologik faktorlarning keskin oʻzgarishi, havoning chang zararli gazlar ifloslanishi, yomon yashash sharoiti, sifatsiz suv, uzoq vaqt mobaynida haddan ortiq jismoniy va ruhiy zoʻriqish va boshqalar - bularning hammasi faktor sifatida har xil kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

SHu faqat aniqlanganki, koʻp faktorlar nafas olish organlari, teri, ovqat hazm qilish yoʻllari orqali taʼsir etishdan tashqari bevosita sezgi va bosh miya poʻstlogʻi orqali organizmga sezilarli taʼsir koʻrsatishi mumkin. Bu – keskin ifodalangan taʼsirlardan boshlab va kam sezilarli, lekin uzoq vaqt taʼsir qilganda, odamlar sogʻligig zarar keltira oladigan hamma tashqi muhit taʼsirotlarini hisobga olish kerakligini koʻrsatadi. Intensivligi kam boʻlgan bunday faktorlarning natijasi charchash diqqatning susayishi, ish qobiliyatining pasayishidan iborat boʻlishi mumkin.

Tashqi muhitni oʻrganish asosida mehnat va turmushning optimal sharoitlarini taʼminlab beradigan gigienik tavsiyalar va normalar ishlab chiqiladi.

Gigienaning boshqa muhim vazifasi organizmning tashqi muhitning salbiy taʼsiriga qarshiligini oshirish, insonning umumiy va jismoniy rivojlanishi, ish qobiliyatini oshirish va vaqtdan oldin qarish protsesslarning oldini olish boʻyicha amaliy rejalarni ishlab chiqishdan iboratdir. Vosita va usullarga chiniqish, jismoniy mashq va ishni ratsional usulda oʻtkazish, ish va dam olishning toʻgʻri rejimi ratsional ovqatlanish, shaxsiy gigiena kiradi.

## **Gigiena fanini tekshirish usullari**

Gigiena masalalarini hal etishda har xil tekshirish usullardan foydalaniladi. Hayotda gigienik sharoitlarning eng oddiy usuli sanitariya tasviri hisoblanadi. U tashqi muhit faktorlarning xalq sogʻligʻiga ehtimol tutilgan taʼsirini ifodalab beradi. Ular aholi yashaydigan punkt, sport zali maktablar, suv bilan taʼminlaydigan manbalar va boshqa joylarning sanitariya ahvolini shu joyning oʻzida kuzatish orqali tuziladi. Buning uchun odatda sanitariya tekshirish kartasidan foydalaniladi, odatda unda asosiy masalalar aniqlab qayd qilinadi.

Aniqroq va obʼektiv tekshirish usuli eksperimental tekshirish usuli hisoblanadi, bunda har xil laboratoriya usullari qoʻllaniladi, masalan: fizikaviy, kimyoviy, bakteriologik va boshqalar u yoki bu belgi boʻyicha tekshirilayotgan obʼektning sanitariya holatini xarakterlaydi. Analiz natijalari tegishli gigiena normalari bilan taqqoslanadi va shunga asoslanib tekshirilayotgan obʼekt boʻyicha xulosa chikariladi.

Tashqi faktorlarning odam organizmiga taʼsirini bevosita fiziologik, bioximik va klinik tekshirish usullari yordami bilan amalga oshiriladi. Zarurat tugʻilgan holda tajriba hayvonlar ustida oʻtkaziladi.

Aholining jismoniy rivojlanishi meditsina koʻrigi, klinik laboratoriya tekshiruvlar asosida baholanadi.

Statik tekshirish usuli keng qoʻllaniladigan boʻlib, qoldi, uning yordamida tugʻilish, kassalanish va aholining sogʻligʻiga doir boshqa koʻrsatkichlar hisobga olinadi. Bu usul ommaviy tekshirishlarda hodisalar qonuniyatini ochishda ularning hosil boʻlishi va taraqqiy etish sabablarini aniqlashda juda zarur.

Tashqi muhitning odam sogʻligʻiga taʼsiri haqida tekshirishning kompleks usulini qoʻllab uning yordamida yolgʻiz tashqi muhitda sodir boʻladigan hodisa va jarayonlardan tashqari, organizmda kuzatilib turadigan oʻzgarishlarni va salomatlikni tekshirib turadi.

## **Gigiena fanini qisqacha tarixi**

Gigiena fani va sanitariya praktikasi rivojlanishining boshlangʻich manbalari qadimgi zamonlarga borib taqaladi. Qadimgi Gretsiya, Rim, Misr, Hindiston, Xitoy xalqlari orasida normal yashash sharoitini vujudga keltirishga boʻlgan intilishlar oʻsha paytdayoq

paydo bo'lgan edi. Bu hayot tarzida, ovqatlanish, turli yuqumli kasalliklarning oldini olish va tarqalishiga yo'l qo'ymaslik uchun qilingan ishlarda o'z ifodasini topgandir. eng qadimgi davrning tarixiy hujjatlardan ma'lumki, o'sha davrda ko'pgina xalqlarning hukumdorlari jamiyat salomatligini saqlash yo'lida katta g'amxo'rlik ko'rsatganlar.

Jamiyat sog'lig'ini saqlash yo'lidagi tashkiliy ishlar misrliklar, hindular va boshqa xalqlarda avval diniy marosimlar shaklida sodir bo'lgan bo'lsa, keyinchalik davlat qonuni bilan amalga oshiriladigan bo'ldi.

Gigiena qadimda Gretsiyada o'zining eng yuksak taraqqiyotiga erishdi, umuman olganda meditsinaning bu tarmog'i fan sifatida vujudga keldi. Gigienaga bag'ishlangan dastlabki «Havo, suv va tuproq haqida» ilmiy risola eramizdan avvalgi 460-377 yillarda yashagan Gippokratga tegishlidir. Bu asarda Gippokrat tasavvuriga ko'ra inson salomatligiga qonuniy ravishda ta'sir qiluvchi tabiatning tashqi kuchlari sistematik ravishda tasvirlab berilgan. Grek filosof-yozuvchilari Platon va Aristotel o'z asarlarida tashqi muxitning inson salomatligiga ta'siri haqidagi Gippokrat fikrini rivojlantiradilar. Natijada Gretsiyada asosiy e'tiborni jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yish asosidagi shaxsiy profilaktikaga qaratibgina qolmay, balki ayrim nazariy bilimlarga asoslanib suv ta'minoti, ovqatlanish va shahar chiqindilarini tozalash sohasida ham jamoatga aloqador ishlar amalga oshiriladigan bo'ldi.

Gigiena fanining asoschisi nemis olimi Maks Pettenkofer (1818-1901) hisoblanardi. U gigienaga tadqiqotning eksperimental usulini olib kirdi, shunga ko'ra, gigiena aniq fanga aylanib, tashqi muhitni tadqiq qilishning ob'ektiv usuliga ega bo'ldi.

Gigienaning dastlabki kafedralari Rossiyada A.P.Dobroslavin (1871) tomonidan Peterburg Harbiy meditsina akademiyasida F.F.Erisman (1882) tomonidan Moskva universitetida ochildi. Mana shu ikki buyuk olim gigiena fanining asoschilari bo'ldilar, unga haqiqiy ijtimoiy yo'nalish kiritib, birinchi gigienik kadrlar va sanitariya sohasidagi xodimlarni etishtirdilar.

A.P.Dobroslavin (1842-1889) gigienaning turli sohalariga, jumladan, gigienik tadqiqotning usullarini ishlab chiqishga oid asarlari bilan mashhur.

F.F.Erisman (1842-1915) gigiena bo'yicha mashhur qo'llanmaning va fabrika ishchilarining mehnat va maishiy sharoitlarini o'rganish bo'yicha yirik asarlarining, shuningdek, maktab gigienasi, ovqatlanish fiziologiyasi va gigienasiga doir kitoblarning avtori hisoblanadi.

Yirik gigienist olimlardan biri N.A.Semashko (1874-1949), respublikamizni birinchi sog'liqni saqlash narkomi. U gigiena fanining masalalarini ishlab chiqdi. Keyinchalik va hozirgi davrda gigiena institutlari va fani sohasida katta ilmiy ishlar olib borishmokka.

### **Jismoniy tarbiya gigienasi va uning o'rganishining ahamiyati**

Jismoniy mashqlar va sport gigienasi profilli gigiena fanlariga kiradi. Gigiena g'oyalarning jismoniy tarbiyaga kiritilishi uzoq o'tmishdan boshlangan. Qadim zamonlaridayoq jismoniy tarbiyaga, unga jismoniy mashqlardan tashqari gigiena tadbirlarini kiritgan holda, sog'lomlashtirish vositasi sifatida qarashga intilish bo'lgan edi. XVII asrda K.Slavinetskiy, YA.Komenskiy va boshqalarning gigiena vazifalarini jismoniy tarbiya masalalari bilan bog'lab yoritilgan original asarlari paydo bo'ldi. Jismoniy tarbiya tushunchasi salomatlikni yaxshilash va jismonan barkamollikka erishishda o'sib borayotgan organizmga ta'sir etish sistemasi sifatida tasavvur etilgan.

Bu jihatdan jismoniy ta'lim va tarbiya nazariyasining asoschisi P.F.Lesgaft yuksak rol o'ynadi. U o'z asarlarida jismoniy tarbiya qoyalarining biologik asoslarini ishlab chiqdi, bu jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, shuningdek, jismoniy mashqlar va sport fiziologiyasi va gigienasini ishlab chiqish uchun turtki bo'ldi.

P.F.Lesgaftning eng yaqin davomchilaridan biri sport meditsinasi sohasidagi yirik arboblardan. V.V.Gorinevskiy edi. U jismoniy mashqlar va sport bo'yicha dastlabki qo'llanma yaratdi (1922-1930) gigiena va vrach kontroli bo'yicha qator asarlar chop etirdi.

### **SAVOLLAR:**

1. Gigiena so'zi qaerdan kelib chiqqan va uni ma'nosi?
2. Gigiena fanini vazifalari nimadan iborat?

3. Gigiena fanini qadimgi mamlakatlarda paydo bo'lishi va rivojlanishi?
4. Gigiena fanini tekshirish usullari nimadan iborat?
5. Gigiena fanini hozirgi paytda rivojlanishi?
6. Ekologik tushunchalar nima?
7. Orol fojiasini tashqi sharoitga ta'siri?

### **Adabiyotlar**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent - 1981
2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul'tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.
3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta». M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova. D.V.Kolesov «Gigiena va salomatliq» Toshkent-1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi». Samarkand -1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya». M. 1986.
8. I.M.Kaplan. «Jismoniy tarbiya salomatlik garovi» Toshkent - 1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.



## **2-Mavzu. HAVO, SUV VA TUPROQ GIGIENASI**

### **REJA:**

1. Havoning fizik xossalari.
2. Havoning ximiyaviy xossalari.
3. Havoning mexanik birikmalari.
4. Havoning mikroorganizmlari.
5. Suvning ahamiyati va gigienik bahosi.
6. Suvni sifati.
7. Suvni tozaash va zararsizlantirish.
8. Tuproqning fizikaviy xossasi.
9. Tuproqning o'z-o'zidan tozalanishi.
10. Tuproqning epidemiologik ahamiyati.

### **TAYANCH IBORALAR**

Inson, muhit, temperatura, aralashma, chang, troposfera, ionosfera, issik, sovuq, mamlakatlar, issiqlik ajralishi, yuqori, past, sport zali, namlik, absalyut namliq, atmosfera bosimi, yuqori bosim, past bosim, iqlim, ob-havo, akklimitizatsiya, mikroklimat, kislorod, azot, tutun, qurum, yuqumli kasallik, virus, mikroob, suv, tuproq, kecha-kunduz, fizikaviy xususiyat, sifat, tiniq, rangsiz, organik moddalar, bakteriya, flora, fauna, tozalash, zarasizlantirish, havo o'tkazish, chiqindilar, tuproq.

### **Havoning fizik xossalari**

Havo eng muhim faktor bo'lib, usiz inson organizmi o'z hayotiy funqtsiyalarini nisbatan uzoq vaqt saqlab qololmaydi. Havo nafas olish uchun juda zarur va issiqlik almashinuvida qatnashadi. SHu bilan birga atmosfera organizmga bir qadar ta'sir etishi mumkin bo'lgan elektrik kuchlar va har xil radiatsiyalar harakati maydoni bo'lib xizmat qiladi.

Havoning organizmga bevosita ta'siridan tashqari, kiyimlar, qurilish materiallari, tuproq va boshqalarning gigienik xossalari o'zgartirib bilvosita tasir etishi mumkin.

Havoning gigienik xarakteristikasi quyidagi ko'rsatkichlar yig'indisidan iborat: a) *havoning fizikaviy xossalari*-temperaturasi,

namligi, harakati, ionlantiruvchi radiatsiya; b) *ximiyaviy tarkibi* - havoning doimiy tarkibi va yot gazlar; v) *mexanik aralashmalar* - chang, tutun, qurum aralashmasi; g) *mikroflora* (mikroorganizmlar) - bakterial ifloslanish borligi.

Bu faktorlarning har bir o'ziga xos gigienik ahamiyatga ega, lekin ularning organizmga ta'siri birgalikda ta'sir etish bilan ifodalanadi va tashqi muhitning konkret sharoitida ulardan faqat birortasining roli ustun bo'lishi to'g'risida gapirish mumkin.

Quyosh erdagi issiqlikning manbai bo'lib xizmat qiladi. Uning isitishi, avvalo, Erga etib kelib issiklik energiyasiga aylanuvchi yorug'lik nurlari hisobiga bo'ladi. Atmosfera deyarli faqat issiq, shuning uchun Er bilan tutashib turgan pastki havo qatlamining temperaturasi yuqori qatlamlar temperaturasidan issiqroq bo'ladi. Erdan uzoklashishi bilan u taxminan har 100 m da  $0,5^{\circ}$  pasayadi.

Bulardan tashqari, havoning temperaturasi issiq yoki sovuk dengiz oqimlariga va joylarning tog', o'rmon massivlari bilan ko'p yoki oz o'ralganligiga ham bog'liqdir. Har qanday joyda bir sutkada yoki bir yil mobaynida havo temperaturasining qonuniy o'zgarib turishi kuzatiladi, bunga quyosh radiatsiyasi o'lchami, kunning uzun-qisqaligi, topografik va boshqa sharoitlar sabab bo'ladi.

### **Havoning ximiyaviy xossalari**

Katta yoshli odam tinch holda sutkasiga 13-14 m<sup>3</sup> havo oladi.

YUrganda, yugurganda yoki jismoniy ish qilganda o'pka ventilyatsiyasi chastotasining kuchayishi va chuqur nafas olish hisobiga kuchayadi. Sport mashqlarini bajarishda o'pka ventilyatsiyasining hajmi minutiga 4-8 l dan to 6-120 l gacha o'sadi, ba`zan esa bundan ham oshadi. Odam 5 yillik hayotida o'pka orqali taxminan 1/4 mln. m<sup>3</sup> havo o'tkazadi.

Havoning aylanma okimi tufayli normal havo tarkibi ham doim bir xildir. Atmosferaning ximiyaviy tarkibining o'zgarishi korxonalar, mashinalardan chiqadigan gazlar kabi begona gazlar hisobiga bo'ladi. YAshaydigan xonalardagi havoning ximiyaviy tarkibining o'zgarishi asosan xonada turgan kishilar va har xil uy ro'zg'or ishlari protsesslari hisobiga bo'ladi. Korxonalardagi havoning tarkibi ishlab chiqarish jarayonida ajraladigan har xil zararli gazlar va bug'lar hisobiga bo'ladi.

**Kislorod (O<sub>2</sub>)** - Hazoning eng asosiy tarkibidan biri kislorod hisoblanadi, ya`ni u organizmdagi oksidlanish protsesslari uchun zarurdir. Usiz odam, hayvonlar va o`simliklar hayoti bo`lishi mumkin emas. Katta yoshdagi odam tinch holatda turganda soatiga o`rtacha 12 l kislorod yutadi, jismoniy ish paytida esa undan 10 marta ko`proq yutadi.

Odam qonida kislorodning ko`p kismi oksigemoglobin hosil qilgan ximiyaviy bog`langan gemoglobin holida bo`ladi va ayrim kismlari erigan holatda bo`ladi.

### **Havoning mexanik birikmalari**

Atmosferaga ba`zan uchraydigan yot gazlardan tashqari har xil mexanik aralashmalar tutun, qorakuya, qurum, tuproqning mayda zarrachalari va boshqa qattik moddalar hamda suyuq-quyuq materiatlarning parchalangan zarrachalari qo`shiladi. Bularning jami havoda changni tashkil qiladi. Ularga shartli ravishda tumanni ham kiritish mumkin.

Havoning changligi erning ustki qatlamiga (qum, tuproq, asfal't va h.k.) va uning obodonchiligiga (suv sepilgan, yig`ishtirilgan bo`lishiga), atmosferaning sanoat korxonalarining chiqindilari bilan ifloslanishiga va turar joy binolarining sanitariya holatiga bog`liq. Ishlab chiqarishda havoning changlanishiga yana bir sabab yoqilg`ilarning oxirigacha yonib bo`lmasligidir. Sanoat korxonalarida changning vujudga kelishiga ishlab chiqarishda materiallarga ishlov berishda chiqadigan mexanik zarrachalar xizmat qiladi. Odam yashaydigan xonalarda chang hosil bo`lishiga qoniqarsiz tozalash ishlari yoki tashkaridan chang kirishi sabab bo`ladi.

Odam yashaydigan va xizmatxonalarida, sport zallari va boshqalarda changni namlab tozalash choralarini ko`rish kerak, ishdan bir qancha vaqt o`tgandan keyin, chang batamom utirib olgach ko`pincha pilesoslardan foydalanish lozim. Yig`ishtirish vaqtida xonalarni shamollatishning hojati yo`q, chunki changlar butun xonaga tarqalib ketadi, buni yig`ishtirib bo`lgandan keyin qilish kerak. Binolar ichiga changli oyoq qiyimlari va ustki kiyimlar bilan kirmaslik tadbirlarini ko`rish kerak. Sport kiyimisiz kirish mumkin emas.

Havo tarkibidagi chang darajasini aniklash uchun quyidagi mezonlardan foydalaniladi. SHaharlarda atmosferadagi changning mikdori sutka ichida oʻrta hisobda  $0,15 \text{ mg/m}^3$  dan oshmasligi kerak. Turar joylarda, sport zallarida va turli xil jamoat binolarida, shuningdek atmosferada havodagi chang mikdorining mezoni anik belgalangan emas, u  $0,15 \text{ mg/m}^3$  dan oshmasligi kerak.

### **Havoning mikroorganizmlari**

Havoda turli xil mikroorganizmlar; bakteriyalar, viruslar, (bakteriyalarning juda mayda fil'rlardan oʻta oladigan eng kichik shakllari), mogʻor zamburgʻlari, achitqi toʻgʻqimalar uchraydi. Bulardan eng koʻp epidemiologik kizikish uygʻotadiganlari patogen (kasallik qoʻzgʻatadigan) bakteriyalar va viruslar boʻlib, ular infeksiyon (yuqumli) kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Havoning bakteriologik ifloslanishi, boshqa tashqi muhit faktorlari (suv, tuproq va boshqalar) singari, epidemiologik jihatdan yuqumli kasalliklarning kelib chiqish xavfini tugʻdiradi.

### **Suvning ahamiyati va gigienik bahosi**

Odam teri, oʻpka, buyrak orqali yoʻqotilgan suvni toʻldirish va fiziologik funktsiyalarning normal oʻtishi uchun atrof muhit va xona temperaturasi normal boʻlganda, engil jismoniy ish qilganda sutkasiga 3 l suv etarli boʻladi, bularning yarmi ovqat moddalari bilan qabul qilinadi. Havo temperaturasi yuqori boʻlganda odam organizmining ehtieji 6-8 l ga etadi (bunda odamning terlashi ham hisobga olinadi).

Suv odamning faqat fiziologik yashashida zurrur boʻlib qolmasdan, turmush ehtiyojida, xoʻjalikda va ishlab chiqarishda juda zarur.

### **Suvni sifati**

Isteʼmol qilinadigan suvning sifati uning fizikaviy xususiyati, ximiyaviy tarkibi va unda bakteriya xamda gijjalar boʻlishi bilan normalanadi.

Suv havzalari va suzish uchun sunʼiy suv basseynlariga etkazilib beriladigan suvning sifati isteʼmol qilinadigan (yaʼni ichiladigan) suvdan farq qilmasligi lozim, suvning fizikaviy xususiyatiga

qo'yiladigan talablar bilan birdir. Suzish uchun suv havzalarining suv sifatiga baho berishda alohida normativlar ishlatiladi. Tozalanmasdan iste'mol kilinadigan kuduq suvlari ichiladigan suvga qo'yilgan umumiy talablarga javob berishi lozim.

### **Suvni tozalash va zararsizlantirish**

Tozalashning birinchi boskichi tinitish hisoblanadi-dag'al loyqalardan ozod qilinadi. U maxsus qurilmalarda, basseynlarda suvni juda ham sekin o'tkazib tindiriladi. Osilmalarning cho'kish protsessini tezlatish, mayda zarrachalarni, shu bilan bir qatorda suvning rangini yo'qotish maqsadida uni koagulyatsiya qilinadi.

### **Tuproqning fizikaviy xossasi**

Tuproq zarrachalarining kattaligi muhim gigienik ahamiyatga ega bo'lib, tuproqning xossasini - *havo belgilaydi*. Donasi yirik tuproq mayda donali tuproqa qaraganda havoni ko'p o'tkazadi, shu sababli ularda kislorod aylanishiga kulay sharoit mavjud va organik moddalarning oksidlanishiga, bu esa tuproqning o'z-o'zidan chiqindilardan tozalanishiga erdam beradi. Tuproq xavosida organik moddalarning parchalanishi tufayli kislorod kam, atmosferaga qaraganda karbonat angidrid ko'p bo'ladi. U ammiak, oltingugurt va boshqa hayvonot chiqindilari mahsulotlarini saqlashi mumkin.

### **Tuproqning o'z-o'zidan tozalanishi**

Tuproq doimo har xil chiqindilar bilan ifloslanadi va agar ular tozalanish qobiliyatiga ega bo'lmaganda edi, unda erda haet bo'lmas edi. Tuproq organik moddalarni epidemiologik jihatdan juda xavfli noorganik moddalar - mineral tuzlar va gazlarga aylantirish mumkin. Bu juda ham murakkab protsess o'z-o'zidan tozalanish deb aytiladi. U shunday yuz beradi: tuproqqa tushgan organik moddlar o'zidagi kasal tug'diradigan mikroblar va gijja tuxumlari bilan birga qisman fil'rlanib, ushlanib qoladi va yutilib ketadi. Bioximiyaviy, mikrobiologik va boshqa protsesslar ta'sirida axlatlar tuproqdan o'tib yoqimsiz hidini, zaharliligini va boshqa xususiyatlarini yo'qotadi, ximiyaviy tarkibi radikatlarga o'zgarishga uchraydi.

## **Tuproqning epidemiologik ahamiyati**

Organik moddalar ifloslangan tuproq har xil mikroorganizmlar, gijjalarning tuxumi, hashoratlar qurti saqlanadigan va rivojlanadigan yaxshi sharoit deb hisoblanadi, ifeeksiya va gel'mintlarni tarqatadigan qo'zg'atuvchilar bo'lishi mumkin. Mikroblarning eng ko'p miqdori tuproqning ustki qavatida 1-2 sm gacha chuqurlikda borgan sari ularning miqdori kamayib 4-6 m chuqurlikda umuman bo'lmaydi.

Hayvonlarning chiqindisi yoki ularning murdasi bilan zaharlangan tuproqqa yillar davomida saklanadigan kuydigi kasalligining sporasi bo'lishi mumkin. Organizmga tushgandan so'ng ular o'sadi va ko'pincha teri, ba'zan ichak, o'pka kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Aholi yashaydigan joyda ochiq sport inshootlarini qurishga maydon tanlashda uning bakteriologik ko'rsatgichiga ahamiyat beriladi. Ba'zan tuproqning yuqori qavati olib tashlanishi o'rniga yangi tuproq solinadi. U yolg'iz sport-texnik talablarni qondirishdan tashqari, sanitariya-epidemiologiya talablarini, ham qondirishi kerak. Qishloq sharoitida sport maydonini qurishda xayvonlar saqlangan joydan foydalanish mutlaq man ztiladi.

### **Savollar**

1. Havoning ahamiyati nimdan iborat?
2. Havoning fizik xossalari nima?
3. Er atmosferasining chegaralari qanday?
4. Havo temperaturasini o'zgarishi nima?
5. Havoning namligi va uni ko'rsatkichlari nimadan iborat?
6. Atmosfera bosimi va uni o'zgarishi nimadan iborat?
7. Akklimitizatsiya va mikroklimat nima?
8. Havodagi mexanik birikmalar kandoy?
9. Havodagi mikroorganizmlar qaysi?
10. Suvning odam hayotidg aqamiyati nima?
11. Iste'mol qilinadigan suvlarni sifati qanday?
12. Suvni qanday zararsizlantirish mumkin?
13. Tuproqning ahamiyati nimada?
14. Tuproqning fizik xossalari qanday?

### **Adabiyotlar**

1. A.A.Minx, I.N.Malmsheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent – 1981.
2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul'tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.
3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta». M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova. D.V.Kolesov «Gigiena va salomatliq» Toshkent-1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand -1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M-1986.
8. I.M.Kaplan Jismoniy tarbiya salomatlik garovi. Toshkent -1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

### **3-Mavzu: ORGANIZMNI CHINIQTIRISH**

#### **REJA:**

1. Organizmni chiniqtirishni ahamiyati va gigienik asoslari.
2. Organizmni havo bilan chiniqtirish.
3. Organizmni suv bilan chiniqtirish.
4. Kuyosh nuri bilan chiniqtirish.
5. Sport va jismoniy mashq bilan shug'ullanganda eshlarni chiniqishi.

#### **TAYANCH IBORALAR**

Issiqlik, muddat, havo, suv, quyosh, teri, kiyim, temperatura, sovuk suv, cho'milish, quyosh nurlari, bosh kiyim, chiniqish, sport, bug', musoboqa, mashg'ulot, soat, daqiqa.

#### **Organizmni chiniqtirishni ahamiyati va gigienik asoslari**

CHiniqish jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi hisoblanadi va sog'liqni mustahkamlashda hamda ish qobiliyatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. CHiniqish natijasida meteorologik faktorlarning yomon ta'siriga, birinchi navbatda shamollash kasalliklari etiologiyasida katta rol o'ynaydigan past temperaturaga nisbatan chidamlilik ortadi. CHiniqishning hamma turlari ayrim organ va sistemalarning funktsional holatini yaxshilagan holda organizmga umuman yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

CHiniqishning mohiyati termoregulyator apparatni chiniqtirishdan, issiqlikni hosil qilish va berishni regulyatsiya qiladigan mexanizmlarni takomillashtirishdan iborat. U yoki bu ko'zg'atuvchilarning muntazam ta'siri organizmda ularning ta'siriga bo'lgan sezuvchanlikni pasaytiradigan himoya reaksiyalarining kuchayishiga olib keladi. SHu tufayli tashqi muhit temperaturasining o'zgarishiga bo'lgan chidamlilik qobiliyati kuchayadi. Bunda markaziy nerv sistemasining oliy bo'limlari etakchi rol o'ynaydi, chunki ular fizikaviy va ximiyaviy termoregulyatsiya protsesslarini ma'lum-darajada belgilab turadi.

CHiniqish maqsadida *havo, suv va kuyosh* qo'llaniladi, bulardan tinch holatda yoki jismoniy mashqlarga qo'shib foydalanish mumkin. Muskul faoliyati chinikish jarayonini meteorologik faktorlar holatiga



qarab dozirovka qilinganda tashki muhitning past hamda yuqori temperaturasida ham chiniqish effekti oshadi. (M.I.Bogachev. K.M.Smirnov, A.I.YArotskiy).

Har qanday chiniqish turida ham quyidagi fiziologik printsiplarga amal qilish kerak:

**1. Ko'zgatuvchi kuchini asta-sekin oshirib borish.** Masalan, suv jarayoniga o'tishda iliq suvdan boshlash keyin esa sovuq suvga o'tish kerak.

**2. CHinikishning muntazamliligiga rioya qilish.** CHiniqtiruvchi jarayonlarni ahyon-ahyonda emas, balki har kuni muntazam ravishda qo'llanish kerak, chunki vaqti-vaqtida qilinadigan jarayondan keyin qoladigan chiniqish reaksiyalari etarlicha mustahkam bo'lmaydi. CHiniqishni uzoq vaqt to'xtatib quyishga majbur bo'lingandan so'ng qayta davom ettirishda oxirgi marta qo'llanilgan jarayonning birmuncha pastrog'idan boshlash kerak.

**3. To'g'ri dozirovkaga rioya qilish.** Sovuq jarayonlarni dozirovka qilishda ta'sirining davomligini emas, balki qo'zg'atuvchining kuchi asosiy ta'sir qiluvchi omil ekanligini hisobga olish kerak. SHunga ko'ra chiniqish seanslarini unchalik oshirib yubormaslik kerak.

### **Organizmni xavo bilan chiniqtirish**

Teri havo temperaturasiga juda ham sezuvchandir. Gavda turli qismlarining sovuq yoki issiqqa moslashishiga bog'liq holda u xar xil bo'ladi: gavdanint odatda kiyim berkitib turadigan qismlari ochiq joylariga nisbatan sovuqqa sezuvchan bo'ladi. Demak, gavdaning katta qismiga ta'sir qilish va organizmning kuchli javob reaksiyasini yuzaga keltirish uchun havo bilan chiniqishni yalang'och yoki yarim yalang'och holda o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi.

*Havo vannalari* issiqroq xavo vannaga ya'ni bunda havoning temperaturasi  $30^{\circ}\text{S}$  dan to  $20^{\circ}\text{S}$  gacha, havo vannasiga 20 dan  $14^{\circ}\text{S}$  gacha va  $14^{\circ}\text{S}$  past sovuq havo vannasiga bo'linadi, havo vannasi, dozirovkasini belgillab beradigan asosiy faktor havo temperaturasi hisoblanadi, biroq uni qabul qilishda, bundan tashqari havo namligini va uning harakat tezligini hisobga olish kerak.

Havo bilan chiniqishni yaxshisi soya joyda, havosi chang, tutun va zaharli gazlarlan ifloslanmaydigan, ko'kalamzor joylarda o'tkazish

kerak. SHu maqsadga davolash-profilaktik, bolalar muassasalari va boshqa muassasalarda taxtadan yoki matodan yopilgan, yonlari ochiq *aeroriylar* quriladi. Bu vannalarni daraxtlar salqinida, ayvonda qabul qilish mumkin, agar ochiq havoda bo'lishning iloji bo'lmasa, shamollatilgan xonada ham qabul qilish mumkin.

Havo vannalarini 15°-20°S temperaturadan boshlab qabul qilinadi. Ularning davom etish muddati 20-30 minut. Uni asta-sekin oshirib boriladi, sovuq havoga ko'nikma hosil bo'lgandan keyin esa 15-20 minut davomida 5°-10°S temperaturali havo vannasiga o'tiladi. Yaxshi chiniqqan kishilar 0° dan past temperaturadagi havo vannasini ham qabul qilishlari mumkin, ammo buni to'xtovsiz harakatda qilish kerak. Vanna muddatini 5-10 minutdan oshirmaslik kerak.

Sovukrok va sovuk havo vannalarini organizmni sovqotishdan saqlaydigan va tez sur'atda bajaraladigan jismoniy mashqlar bilan birga qabul qilish kerak. Havo temperaturasi qanchalik past bo'lsa, harakatlar shunchalik tez bajarilishi kerak.

Xavo bilan chiniqishda o'z - o'zini kontrol qilib borish muhim ahamiyatga ega havo vannasining to'g'ri qabul qilinganligi va ijobiy natijasining ko'rsatkichlari yaxshi kayfiyat, uyqu, yaxshi ishtaha, ish qobiliyatining oshishi va boshqalar hisoblanadi, havo vannasi butun organizmga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, nerv tizimini tarangligini oshiradi, qon-aylanishini, modda almashinishini yaxshilaydi va organizmning shamollash kasalliklariga chidamini oshiradi. Havo vannasini qabul qilish kerakligini ko'rsatadi. Vanna qabul hilishga past yoki yukori temperaturadan tashkari, yana emg'ir, tuman, kuchli shamolda ham ruxsat etilmaydi (havo harakatining tezligi 3m/sek dan ko'p bo'lsa havo vannasini kiyimsiz qabul qilinmaydi).

### **Organizmni suv bilan chiniqtirish**

Suvning issiqlik o'tkazuvchanligi katta bo'lganligi sababli bir xil temperaturada havo vannasiga nisbatan kuchliroq termik ta'sir qiladi. Agar odam 24°S temperaturada echingan holda o'zini yaxshi xis kilsa, xuddi shu temperaturadagi suv unga sovuqlik qiladi va oldinga issiqlikni sezish suvni 32-35°S gacha isitilganda qayta tiklanadi. Temperatura omili suvning organizmga asosan tashqi tomondan ta'sirida ko'rinadi: dush qabul qilganda, cho'milganda va boshqalarda suv terining yuza qismiga mexanik ta'sir qiladi, bu termin

effektni kuchaytirsada, ikkinchi darajali rol o'ynaydi. Suvning ximik tarkibi yana ham amaliy ahamiyatga ega.

CHiniqish uchun 24°-16°S temperaturadagi ilik, *suv* va 16°S dan past temperaturapagi *sovuq suv* qo'llaniladi.

Suv jarayoni uchun ertalabki soatlar eng yaxshi vaqt hisoblanadi, bu vaqtda ertalabki gimnastika mashg'ulotlaridan keyin teri bir tekis isigan bo'ladi, qon tomirlarining keskin reaksiyasini hosil qilish uchun bu ayniqsa zarur. Bundan tashkari, ertalabki suv jarayonlari organizmning aktiv holatga o'tishiga va tetik kayfiyat hosil qilishga erdam beradi. Uxlashdan oldin sovuq suv jarayonlari qabul qilish ayrim kishilarga yomon ta'sir qiladi, chunki bu nerv tizimining qo'zg'alishiga olib keladi (yaxshi uxlamaslik, hayajonlanish va boshqalar).

Suv jarayonlarida doimo yaxshi teri reaksiyasi hosil bo'lishiga erishish kerak; agar bur reaksiya kechikadigan bo'lsa, badan terisini ishqalash yoki jadal harakatlar qilish kerak. Suv jarayonidan keyin harakatlar qilish yoki jismoniy mashqlar bajarish, ayniqsa, badan ancha sovib qolganda juda muhimdir. Xar qanday suv jarayonidan keyin yaxshilab artinish va badanni qattiq ishqalash kerak. Suv jarayonlari sochiq bilan ishqalashga, boshdan suv quyishga, dush qabul qilishga va cho'milishga bo'linadi. Ularni ilik suvdan boshlab keyin sovuq suvga o'tiladi.

Sovuq suvda muntazam cho'milishning normal natijasi uning organizmning hamma faoliyatlarini mustahkamlovchi ta'sirida ko'rinadi, shu tufayli kayfiyat o'zgaradi, ko'tariladi, kuchga-kuch ko'shiladi, ishtaha, ovkat hazm qilish, moddalar almashinuvi yaxshilanadi. Tez-tez va uzoq vaqt cho'milgan (ayniqsa, dengizda) kishida nerv tizimining ortiqcha qo'zg'alishi, yurak faoliyatining buzilishi va umumiy bo'shshish kuzatilishi mumkin.

### **Quyosh nuri bilan chiniqtirish**

Quyosh nurlari bilan chiniqtirish quyosh vannasi yoki aniqrog'i havo-quyosh vannasi ko'rinishida o'tkaziladi, bunda organizmga havo va quyosh bir vaqtning o'zida ta'sir qiladi.

Quyosh vannasini qabul qilish vaqtida oyoqni quyosh tomonga uzatib etish kyorak, boshni esa quyosh nurlaridan poxol shlyapa yoki zont bilan berkitib yotish, lekin boshga sochiq yoki kosinka

o‘ramaslik kerak, bunda bug‘lanish qiyinlashadi. binobarin, boshni salqin tutish ham qiyinlashadi.

Nahorda ovqatdan oldin va keyin birdaniga kuyoshda qorayish tavsiya kilinmaydi. Nonushtadan keyin 30-40 minut o‘tgach vanna qabul qilish mumkin, ovqat kabul qilishga 1 soat qolganda esa vannani tugatish kerak. YAxshi qorayish maqsadida bo‘lganda oldin teriga biror xil krem surtish yaramaydi. Zarur bo‘lganda (teri quruqlashishi va boshqalar) buni vannadan keyin surtiladi.

Ko‘p terlashga ham yo‘l qo‘ymaslik kerak. Quyosh vannasi paytida uxlash man etiladi. Undan keyin albatta dush qabul kilish yoki cho‘mishil kerak quyosh vannasi seansi mobaynida bir necha marta cho‘milishga butunlay sog‘lom kishilargagina ruxsat beriladi. CHiniqishni boshlash paytida kuyiishning oldini olish maqsadida bunday qilish yaramaydi, chunki nam teri ul‘trabinafsha nurlarga juda sezuvchan bo‘ladi. Suv jarayonlaridan keyin artinish mumkin, lekin terini ishqalash mumkin emas, chunki quyoshning nurlantirishi sababli busiz ham etarli giperemiya bo‘ladi.

Agar quyosh vannasini yotib emas, balki vertikal holatda, yurib, harakatli o‘yinlar vaqtida qabul qilinsa, kuyosh vannasining dozirovkasi o‘zgaradi, bu ko‘pgina dengiz kurortlarining plyajlarida keng ko‘llaniladi. Bu sharoitlarda chiniqish seanslarning davom etish vaqti uzaytiriladi.

*Sport bilan muntazam shug‘ullanganda* quyosh vannasini maxsus qabul kilishga bo‘lgan zarurat xuddi havo vannasidagidek kamayadi. Masalan, sportchilar quyosh radiatsiyasining etarli dozasini suv sporti bilan shug‘ullanganda, ochiq sport kostyumlarida stadionlarda shug‘ullangan paytlarida va boshqalarda qabul qiladilar, ortiqcha insolyatsiya esa zarar keltirishi mumkin. Quyosh vannasini trenirovka mashg‘ulotlaridan va musoboqalarda qatnashishdan oldin qabul qilish mumkin emas, chunki nurlanishdan keyin bevosita charchash hissi paydo bo‘ladi. Vanna qabul kilish tugagandan to mashg‘ulot boshlaguncha kamida 3 soat vaqt o‘tishi kerak.

### **Sport va jismoniy mashq bilan shug‘ullanishda yoshlarni chiniqishi**

Bolalar va o‘smirlarni chiniqtirish o‘sib kelaettan organizmdagi o‘zgarishlar bilan bog‘lik bo‘lgan bir qator xususiyatlarga egadir.

Sportchilarni chiniqtirish tadbirlarni zarur vosita va metodlardan foydalanib, sport turining o'ziga xos xususiyatlarini va qaysi bosqichda tayyorgarlik ko'rilayotganligini hisobga olgan holda kompleks tarzda amalga oshirish zarur. Lekin har qanday holda ham tegishli gigienik chiniqish qoidalarini qat'iy ravishda va izchillik bilan bajarmoq zarur.

Butun yil davomida ochiq havoda o'tkaziladigan trenirovka mashqlari organizmning chiniqishi uchun katta imkoniyatlar beradi. Qishki sport turlari bilan shug'ullanish turli meteorologik ta'sirlariga bardosh beradigan chiniqish tadbirlari bilan mahkam bog'liqdir. Muttasil ravishda ochiq havoda shug'ullanadigan sportchilar havovannalarini maxsus tarzda qabul qilishlari uchun hech qanday ehtiyoj yo'q. Biroq, mashg'ulotlar asosan zallarda o'tkaziladigan sport turlari (gimnastika, akrobatika, boks, kurash va boshqalar)ning vannalari mumkin qadar ko'proq sovuq havoda ta'sirida va quyosh nurlaridan bahramand bo'lishlari kerak. SHuningdek, ularga chiniqish maqsadida suzish mashg'ulotlari bilan, sportning har xil qishqi turlari bilan tez-tez shug'ullanib turish va barcha mashg'ulotlarni ko'prok ochiq havoda o'tkazish tavsiya etiladi.

YOzning issiq kunlarida stadionda o'tqaziladigan mashg'ulotlarda ayniqsa xushyor, ehtiyotkor bo'lish kerak. YUqorida ta'kidlab o'tilgandek, qush nuri ostida uzoq vaqt bo'lish kishining salomatligiga va ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sportchilar uchun bug'li xammomda cho'milish o'ziga xos chiniqish turi bo'lishi mumkin. Bunda bug'xonadan chiqqach, ustidan sovuk suv quyish kerak. Birok, chinikishning bunday shakli yurak-qon tomir tizimiga ancha og'ir yuk bo'lib tushadi, bu esa kishidan yuksak darajada chinikqan bo'lishi hamda oldindan muayyan tayyorgarlik ko'rishni taqozo etadi.

Xotima qilib shu narsani yana bir bor ta'kidlab o'tish joizki, chiniqishning barcha gigienik qoidalariga qat'iy amal qilingan holdagina sportchilarni muvaffaqiyatli ravishda chiniqtirish mumkin bo'ladi.

### **SAVOLLAR:**

1. Organizmni chiniqtirish nima?
2. Organizmni qanday omillar bilan chiniqtirish mumkin?

3. Organizmni qanday qilib suv yordamida chiniqtirish mumkin?
4. Organizmni qanday qilib havo bilan chiniqtirish mumkin?
5. Organizmni qanday qilib quyosh nuri ta`sirida chiniqtirish mumkin?
6. Organizmni sport va jismoniy mashq bilan shug`ullanganda chiniqishi nimadan iborat?

### **Adabiyotlar.**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent - 1981
2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul'tura va sport gigienasi» Toshkent -1983
3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta» M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova, D.V.Kolesov «Gigiena va salomatlik» Toshkent -1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand -1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M - 1986.
8. I.M.Kaplan. «Jismoniy tarbiya salomatlik garovi» Toshkent - 1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

## **4-Mavzu: SHAXSIY GIGIENA YUQUMLI KASALLIKLAR BILAN KASALLANISHNI OLDINI OLISH CHORALARI**

### **REJA**

6. Teri gigienasi. Kiyim gigienasi.
7. Tish va og‘iz bo‘shlig‘i gigienasi.
8. Uyqu gigienasi
9. Sportchilarni kiyim gigienasi.
10. YUqumli kasalliklar va unga karshi kurash.
11. Immunitet va uni ko‘tarish choralari.
12. Bolalarda yuqumli kasalliklari va uki oldiki olish.

### **TAYANCH IBORALAR.**

Teri, sportchi, dinamik, stereotip, kun tartibi, hammom, teri kasalliklari, chekish, ichish, narkotik moddalar, ust kiyimi, issiqilik o‘tkazuvchanlik, havo o‘tkazuvchanlik, sport kiyimi, kasallik, yashirin, yuqumli, infektsiya manbalari, havo, suv, tuproq, ovqat, hasharotlar, gijja, immunitet.

### **Teri gigienasi. Kiyim gigienasi**

SHaxsiy gigiena umumiy gigienaning bo‘limi bo‘lib, tanani, og‘iz bo‘shlig‘ini parvarishlash bilan bog‘liq bo‘lgan masalalarni, uxlash uchun zarur sharoitlarni yaratish va aholi o‘rtasida gigienik malakalarni tarbiyalashni o‘rganadi va ishlab chiqadi. SHaxsiy gigienaning talablarini bajarish sog‘liqni saqlashda katta ahamiyatga ega bo‘lib, yuqumli va boshqa kasalliklarning tarqalishiga yo‘l qo‘ymaydi.

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug‘ullanuvchilarning shaxsiy gigienaga rioya qilishini kontrol’ qilib turishda sport komandalari vrachlari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylar muhim rol’ o‘ynaydi. SHaxsiy gigiena norma va qoidalariga rioya qilmaslik faqat kasallikkagina olib kelmay, balki sportchining chidamliligi va ishlash qobiliyatini pasaytirib, hatto vaqtincha sport bilan shug‘ullanishny to‘xtatib qo‘yishga olib keladi.

Organizmga mexanik, fizik va ximik ta`sirotdan, shuningdek, mikroblarni o`tishidan saqlashda teri to`siq vazifani o`taydi. Teri ajratishi organi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Organizm terlash va ko`p miqdorda issiqlik chiqarish yo`li bilan qonda va to`qimalarda hosil bo`lgan bir qancha zararli moddalardan ozod bo`ladi.

Teri osti yog` bezlari terini qurshab qolishdan, ortiqcha ter bilan qoplanishdan saqlaydi va uning elastiklik xususiyatini hamda mexanik ta`sirotlarga qarshi turish qobiliyatini oshiradi. Teri organizmda gaz almashinishida ishtirok etadi va u (yuzasi kislotali reaksiyaga ega bo`lgani uchun) bakteritsid xususiyatga egadir.

SHuning uchun terini doimo parvarishlab, toza saqlash tavsiya etiladi. Bu jismoniy mashg`ulotlarda, ya`ni ko`p terlashlarda, shuningdek, teriga tashqaridan kiradi. Ba`zi bir sport turlarida yarim yalang`och holatda va engil kiyinib raqib bilan ishqalashib musobaqa qilishga to`g`ri kelganda (boks, kurash, qilichbozlik va boshqalarda) sport kiyimlari va kostyumlardan foydalanishda yana ham terini parvarish qilish talab etiladi.

Terini toza saqlash uchun doimo tanani issiq suv va sovuq suv bilan yuvib turish kerak.

### **Tish va og`iz bo`shlig`i gigienasi**

Tish va og`iz bo`shlig`ini to`g`ri parvarish qilish muhim gigienik ahamiyatga ega. U ovqatni yaxshilab maydalash, uning singishini osonlashtirishni ta`minlaydigan, shuningdek og`iz bo`shlig`i orqali organizmga mikroblarning kirish xavfini kamaytiradigan tishlarni saqlash uchun zarur.

Og`iz bo`shlig`i va tishlarni parvarish qilish har gal ovqat iste`mol qilingandan keyin og`izni suv bilan chayishdan iborat. ertalab yuvinish vaqtida tishlarni unchalik qattiq bo`lmagan tish cho`tkasi va poroshok yoki pasta bilan tozalash (iqkala tomonini) maqsadga muvofikdir (mexanik ta`siri bo`yicha poroshok pastalan afzalroq). Kechqurun og`izni chayish kifoya, lekin tish cho`tkasi bilan qayta tozalash man qilinmaydi. Tish cho`tkasini ishlatishga qadar va ishlatilgandan keyin suv bilan yuvub cho`tka qismini pastga qaratib stakanda saqlash zarur.

Tish orasidagi ovqat koldiqlarini tozalash qiyin bo`lgan taqdirdagina tish kovlagich bilan tozalash tavsiya qilinadi. YAxshisi,



choʻpdan qilingan tish tozalagich yoki bir martaga moʻljallangan uchi oʻtkirlangan gugurt choʻpidan foydalanish qulayroq.

Ogʻiz boʻshligʻi va tishlarni sanatsiya qylish maqsadida yiliga 1-2 marta tish duxtiri koʻrigidan oʻtish zar.

## **Uyqu gigienasi**

Normal uyqu kishi organizmning toʻliq lam olishini taʼminlaydi. Bunda ayniqsa markaziy asab tizimi, sezgi organlari va skelet mushaklari yaxshi dam oladi. I.P.Pavlov taʼlimoticha, bu oʻzgarishlar asosida asab tizimi qoʻzgʻaluvchanligining keskin pasayishi, faoliyatining tormozlanishi etadi. Tormozlanish holati vaqtida bosh miya poʻstlogʻi hujayralari ovqat moddalarini oʻzlashtiradi, oʻzining normal tarkibini tiklaydi va navbatdagi faoliyat uchun energiya toʻplaydi. Tormozlanish jarayoni katta yarim sharlar poʻstlogʻida tarqaladi va skelet mushaklari ishini boshqaruvchi quyida joylashgan markazlarga tarqalib, mushaklarning tarangligini pasaytiradi va ularni boʻshashtirib dam oldiradi.

Ammo uyqu vaqtida markaziy asab tizimining hammasi tormozlangan holatda boʻlmaydi. Nafas olish, yurak ishi va boshqa ichki organlarni boshqaruvchi markazlar uyqu vaqtida ham oʻz funksiyasini davom ettiradi. Bundan tashqari uyqu vaqtida markaziy asab tizimida qoʻzgʻalish saqlanib qolgan boʻlishi mumkin. Bu oʻchoklar asab tizimining umumiy holati, uxlashdan oldin bajarilgan mashgʻulotlar, shuningdek uxlash sharoitlari bilan bogʻliq boʻladi.

Kechi bilan soat 23-24 dan keyin boshlanadigan va soat 7-8 da tugaydigan uyqu eng foydalidir. Kichik yoshdagi bolalar va keksayib qolgan odamlar tushki ovqatdan keyin 1-2 soat uxlashlari kerak. Sogʻliqni va ish qobiliyatini saqlash uchun toʻgʻri yoʻlga qoʻyilgan uyqu ritmiga shartli refleks hosil qilish muhim rolʻ oʻynaydi (maʼlum bir vaqtda uxlash va uygʻonish). SHundagina uyqu tez boshlanadi va chukur boʻladi.

Uxlash uchun kulay sharoit yaratish (osoyishtalik, qorongʻulik yoki nim qorongʻulik, 16-18° dan yuqory boʻlmagan, imkon boricha bundan pastroq temperatura, toza havo va qulay oʻrinbosh) muhim ahamiyatga ega.

Oʻrin zarur oʻlchovida, etarli darajada yumshoq va issiq, yaʼni tananing isishini, skelet mushaklarining boʻshashishini, qonning ichki

organlardan periferik organlarga oqishini ta`minlaydigan bo`lishi kerak. To`shak qalin va issiqni yomon o`tqazuvchi materialdan tayyorlanishi (polga yaqin uxlab yotgan odamga tegayotgan sovuq xavoga qarshilik ko`rsatish uchun) kerak. Ko`rpa g`ilofini ochiq havoda tez-tez shamollatib turish va har 7-10 kunda almashtirish lozim.

## **Sportchilarni kiyim gigienasi**

**Sport kiyimlariga ko`yiladigan umumiy gigienik talablar.** Oddiy kiyimlarga qo`yiladigan hamma talablar sport kiyimlariga ham to`la taalluqlidir, biroq ba`zi vaqtlarda ularga xar xil turdagi sport mashg`ulotlarining sharoitiga qarab, yanada yuqori talab qo`yiladi.

Sport kiyimlari ancha engil sportchilar ishiga xalaqit bermaydigan, tez va keskin harakatiga va yukori energiya sarflashiga mos tushadigan bo`lishi kerak. Biroq bu boshqa gigienik sifatlari hisobiga bo`lmasligi kerak. Masalan, kishki turdagi sportda etarli issiqlikni saqlay olmaydigan juda engil kiyimlar maqsadga muvofiq emas. Bunday kiyimlar organizmdan ko`p issiklik chikaradi va shamollashga olib keladi. Kiyimlar sport mashg`uloti sharoitiga mos bo`lishi zarur (masalan, kon`kida uchuvchilar kiyimi chang`ichilar kiyimiga nisbatan engil bo`ladi). Sport kiyimining kengligi, tabiiyki erkin harakatga xalaqit bermasligi kerak. Kiyimlar choklari ko`pol tikilishi va ba`zi bir joylari tor bo`lmasligi kerak, chunki bu harakat vaqtida shilinishiga olib keladi. Kostyumlarni bo`yini, kengligini hisobga olib tanlash zarur, chunki juda uzun va keng kostyumlar ishga xalaqit berishi va jarohatlanishining sababchisi bo`lishi mumkin.

Sport kiyimlari uchun ishlatiladigan materiallarga bo`lgan majburiy talab ularning elastiktigidir. Bunga rioya qilganda teriga bo`lgan bosim, turtki, yiqilganda lat eyish va hokazolar engil ko`chadi, shikastlanishdan saqlaydi.

Mashg`ulot paytida kuchli terlash natijasida sport kiyimlari juda ifloslanadi shuning uchun bularga yaxshi e`tibor berish kerak. Jismoniy mashq va musobakalardan so`ng badanga yopishib qolgan kiyimlarni kuruq va toza kiyim bilan almashtirib turish kerak. Xar bir mashg`ulotdan so`ng futbolka, trusi va maykani yuvish tavsiya kilinadi; har bir mashg`ulotdan keyin sun`iy yopiq basseynlarda suzuvchilar kostyumlarini, kurashchilar, bokschilar ham o`z

kostyumlarini yuvishlari shart. Sport kiyimlaridan faqat jismoniy madaniyat va sport paytlarida foydalanish kerak.

Sport poyafzalining gigienik xususiyatini saqlash uchun unga qunt bilan qarab turish zarur. Namlangan va ifloslangan poyafzalni 25-30° havo temperaturasida, yaxshi ventilyatsiya qilinadigan xonada tozalash va quritish kerak. Oyoq kiyimini issiq radiatorlarda olov oldida quritish tavsiya kilinmaydi, chunki bunda material buzilib qayishib qoladi. CHarm poyafzalni quritgandan keyin unga moy surtiladi, bu esa unga yumshoklik, elastiklik beradi va nam tortishini kamaytiradi.

Paypoq. paytavalarning holati ham muhim ahamiyatga ega. Ular yumshok matolardan tayyorlanadi, shilinishga sababchi bo'lishi mumkin bo'lgan dag'al choq, yamoq va boshka g'adir-budirliklar bo'lmasligi kerak.

### **Yukumli kasalliklar va unga qarshi kurash**

Yuqumli kasalliklarning asosiy belgisi - kasal kishilardan sog' kishilarga o'tish xususiyatidan tashqari bu kasallikning paydo bo'lishi va davom etishida uning o'ziga xos xususiyatlari ham mavjuddir. Bu xususiyatlar odatda kasallikning kishini nihoyatda betoqat kilishida tanada xarorat ko'tarilib ketishidan namoyon bo'ladi. SHuningdek, bu kasallik muayyan muddat davomida tuzalmay tsiklik tarzda kechishi bilan ajratib turadi.

*Kasallikning* dastlabki, yashirin yoki *inkubatsion davri* kasal yukishidan boshlab mikroblarning organizmida ko'payishi va ular og'riq paydo qiladigan harakatlar qilishga qodir bo'lgunga qadar o'tgan vaqtni o'z ichiga oladi. Bu davrining qancha davom etishi turli kasalliklarda turlicha bo'ladi. Masalan, vabo kaslida - bir necha soat, grippda - o'rtacha ikki - kun, difteriya (bo'g'ma)da - besh kun, stolbnyak (qokshot)da -etti-o'n kun tepkili terlamada - o'n to'rt kun davom etadi va hokazo. Agar mikroblar organizmga ko'p mikkdorda tushsa yoki *juda ko'p kasal yuqtirish qobiliyatiga* (toksigen xususiyatlarga) ega bo'lsa, inkubatsiya davri yana ham qisqa, bo'lishi mumkin. Agar odam kam quvvat bo'lsa va uning organizmi infeksiyaga etarli darajada qarshilik ko'rsata olmasa ham shunday hol yuz beradi. Bir qator yuqumli kasalliklar, masalan, qizamiq bo'g'ma

kasalliklari bilan ogʻrigan kishi kasallikning dastlabki davridayoq atrofdagi kishilar uchun xavfli boʻlib qoladi.

Infeksiya manbalari epidemiologik zanjirdagi asosiy zveno hisobdanadi. Tashqi muhitga qasalliq qoʻzgʻatuvchi mikroblarni ajratib chiqaradigan kasal kishilar batsilla tashuvchi deb ataladigan, yaʼni ilgari u yoki bu yuqumli xasatlik bilan ogʻrigan, lekin hamom patogen (kasal qoʻzgʻatuvchi) mikroblar tarqalishni davom ettirayotgan shaxslar, kasal hayvonlar hamda yuqumli kasallar va shu kasal bilan ogʻrib oʻlgan hayvonlarning murdalari infeksiya manbalari boʻlishi mumkin.

Yuqumli kasalliklar paydo boʻlganda ularni tevarak-atrofga tarqalib ketishining oldini olishga qaratilgan bir qator chora-tadbirlar koʻriladi. Bunday hol yuz berganda yuqorida keltirib oʻtilgan epidemiologik zanjir sxemasiga amal qilinadi. Bunda avvalo kasallarni soglom kishilardan ajratib kasalxonaga yotkizish zarur. Kasallar yashagan xonalar *dezinfektsiya* qilinadi yoki kasal yuqtiruvchi mikroblar va vositachi hasharotlarni qirib tashlash maksadida *dezinfektsiya* oʻtkaziladi. Oʻlat kasalida *deratizatsiya* oʻtkazib, kalamushlar kirib tashlanadi. Kasal bilan yashagan kishilar sanitariya koʻrigidan oʻtkazilib, ularga dori-darmon qilinadi. Ayrim hollarda muayyan muddat mobaynida, yaʼni kasallikning inkubatsion davri oʻtgunga qadar bunday kishilar qarantinda tutib turiladi. Faqat xonalarnigina dezinfektsiya qilish bilan cheklanib qolmay, balki zarur xollarda kasalning chiqindilari (soʻlagi; najasi, qusuq massalari) hamda kasal ishlatgan buyumlar ham dezinfektsiya qilinadi.

### **Immunitet va uni koʻtarish choralari**

Epidemiologik zanjirning eng sunggi halqasi – u yoki bu kasalikka *organizmning taʼsirchanligidir*. Mikroblarga qarshi kurashish jarayonida paydo boʻlgan immunobiologik xususiyatlar tufayli odam baʼzi bir kasalliklarga chalinmaslik, ularni oʻziga yuqtirmaslik xususiyatiga, boshqacha qilib aytganda, u yoki bu yuqumli kasallikka qarshi *immunitet* hosil qilish qobiliyatiga ega boʻlishi mumkin.

Immunitet tugʻma boʻlishi ham mumkin yoki muayyan bir kasallikka, masalan qizamiq, qizilcha, tepkili terlama singari kasalliklar bilan ogʻrib-tuzalish natijasida ham shu kasalliklarga qarshi

immunitet hosil qilinish mumkin. SHuningdek, kasallikning oldini oluvchi privivkalar qilish (emlash) orqali oldindan immunitet sun`iy ravishda hosil qilinishi mumkin. Bunda organizmda o`sha kasallik mikrobining kuchsizlantirilgan yoki o`ldirilgan bakteriyalari yoki boshqa bir maxsus mikrob materiali yuboriladi. YUborilgan mikrobning miqdori odamni kasallikdan batamom saqlash uchun yoki u mazkur kasal bilan engil-elpi, qisqa muddat og`rib-tuzalish uchun hamda manna shu davrda o`sha kasallikka qarshi himoya xususiyatini paydo qilib olishi uchun etarli bulmog`i lozim. Bu sohada, shuningdek, mazkur kasallikka qarshi immunitet hosil qilgan hayvonlar qonidan tayyorlangan zardobdan ham foydalaniladi.

### **Bolalarda yuqumli kasalliklar va uni oldini olish**

Bolalarda yuqumli kasalliklar bilan birga gijja kasalliklari uchraydi. Gijja kasalligiga ayniqsa, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilmagan bolalar uchraydi. Gijja kasallik bilan kasallangan bollarni bollar tibbiy xodimlariga ko`rsatib davolash kerak.

### **SAVOLLAR:**

1. SHaxsiy gigienaga rioya qilishni organizm uchun ahamiyati qanday?
2. Ust kiyimi, bosh kiyimi, poyavzal ko`rpa-tushakka bo`lgan gigienik talablar nimadan iborat?
3. Uyquni ahamiyati va gigienasi nima?
4. YUqumli kasalliklar qanday yo`llar bilan tarqaladi?
5. Immunitet va uni xillari qanday?
6. Organizm immunitetini ko`tarish choralari nimadan iborat?
7. Bolalarda gijja kasalligi va uni oldini olish choralari nimadan iborat?

### **ADABIYOTLAR.**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent - 1981
2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul`tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.

3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta» M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova, D.V.Kolesov «Gigiena va salomatlik» Toshkent -1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand -1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M -1986.
8. I.M.Kaplan. «Jismoniy tarbiya salomatlik tarovi» Toshkent -1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

## **5 MAVZU: SPORT INSHOOTLARINING GIGIENIK ASOSLARI. SPORTCHINING OVQATLANISH GIGIENASI**

### **REJA:**

1. Sport inshootlarining turlari.
2. Sport inshootlarning isitish, yoritish, jihozlash.
3. Ovkat ratsionlarining kalloriyaligi.
4. Sportni ovqatlanish kalloriyasini nazorat qilib borish.
5. Oziq-ovqat ratsionlarining sifati.

### **TAYANCH IBORALAR:**

Ochiq, yopiq, suv havzasi, inshoot, sport maydoni, joy qoplamasi, havo o'tkazuvchanlik, g'isht, issiqlikni yomon o'tkazadigan, zax, shovqin, taxta, yorug'lik, shamollatish, sport jihozlari, energiya, plastik, ovqatlanish, oksil, uglevod, vitaminlar, suv, mineral moddalar.

### **Sport inshootlarining turlari**

Jismoniy mashqlar tashkiliy ravishda o'tkaziladigan joylar qurilish norma va qoidalarida ko'zda tutilgan hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylarning tuzilishi va sonlanishi yuzasidan maxsus sanitariya qoidalarida nazarda tutilgan muayyan talablarga javob bermog'i kerak.

Sport inshootlari ochiq va yopiq usulda quriladi. Birinchi turdagi, ya'ni tekis sahnadagi sport inshootlariga engil atletika mashg'ulotlari, sport o'yinlari o'tkazish, kon'ki uchish uchun mo'ljallangan stadionlar, sport maydonchalari, xokkey o'ynash uchun tayerlangan maydonlar kiradi. Ikkinchi turdagi, ya'ni yopiq sport inshootlari - sport zallari, manejar, suzish uchun mo'ljallangan yopiq basseynlar, merganlik tirlari va boshqalar kiradi. Bir qator sport turlari yuzasidan (velomotosport, elkanli va eshkakli qayiq sporti, chang'i bo'yicha) sport inshootlari tarkibiga ba'zi bir maxsus hamda qo'shimcha sport inshootlari ham kiritiladi.

Sport inshootlari ustidan joriy sanitariya nazorati o'rnatiladi. Har bir sport inshootida jismoniy mashqlari va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan asosiy xonalardan tashqari sportchi va murabbiylarga xizmat ko'rsatiladigan bir qator yordamchi xonalar ham bo'lishi

kerak: garderob, echinish dushxona, zarurxonalar, vrach kabinetlari, massajxonalar, bufet, o'qituvchilar va ma'muriyat uchun xona, sport snaryadlari va inventarlarini saqlash uchun ajratilgan joy va boshqa xonalar ana shular jumlasidir.

Sport inshootlari yashil zonalar, madaniyat va istirohat bog'lari hamda shunga o'xshash oromgoxlar yaqiniga qurilishi kerak.

Sport inshootlari uchun ajratilgan uchastka yonida ochiq suv havzalarining bo'lishi maqsadga muvofikdir.

Stadionlar va sport maydonlari. Kompleks sport inshooti hisoblangan stadion uchun ajratiladigan er uchastkasi tekis maydonchadan iborat bo'lmog'i kerak. Unga sport yadrosi-futbol maydoni, uning atrofiga yugurish yo'lkalari hamda engil atletika bilan shug'ullanish uchun sektorlar joylashtiriladi. Sport bilan shug'ullaniladigan joy qoplamasining xarakteri va sifati, shuningdek unga o'z vaqtida qarab, yig'ishtirib, supurib sidirib turilishi muxim gigienik sport - texnika ahamiyatiga egadir.

Suzish basseynlari tabiiy suv havzalaridan suzish uchun ommaviy ravishda chumilish va chiniqish uchun keng foydalaniladi. Suzish basseyni tashkil qilish uchun joy tanlanayotganda tabiiy suv havzasidagi oqimning tezligi chuqurligi, qirg'okdagi va hovuz tagidagi tuproqning xarakteri suvning sifati, albatta hisobga olinishi kerak.

### **Yopiq sport inshootlari**

Gimnastika, sport o'yinlari, boks, kurash, og'ir toshlar ko'tarish, nayzabozlik, hamda suzish uchun mo'ljallangan yopiq usul va qurilgan basseynlar eng ko'p tarqalgan yopik sport inshootlari hisoblanadi. Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, bunday inshootlarni qurish uchun gigienik nuqtai nazaridan mumkin qadar ko'proq kulay bo'lgan joylar tanlanadi. Chunki honadagi sanitariya sharoitlari ko'p jihatdan atrof-muhitga bog'liq bo'lgan o'ziga xos tabiiy sharoitlar, kvartalning loyihalashtirilishi va qurilish sistemasi, kommunal jihatdan obodonlashtirilishi va boshqa omillar xonani tabiiy ravishda yoritishga havosining sifatiga, issiqlik rejimi va shovqin surondan holi bo'lgan tinch sharoit yaratishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.



## **Sport inshootlarini isitish, yoritish, jiqozlash**

Sport zallari va boshqa har qanday turar-joy binolarida, ayniqsa, maktab va boshqa jamoat binolarida ularni yoritish uchun hamda binolardagi issiqlik rejimini saklab turish uchun bu binolarning derazalarini janub tomonlariga to'g'ri joylashtirilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Yoritish**

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan xonalar etarli miqdorda tabiiy va sun'iy yorug'lik bilan ta'minlangan bo'lishi kerak. Yorug'lik xonani butun maydoniga bir tekis tarkalishi zarur.

Sport zallari, suzish basseynlari, tibbiyot xodimi, xonasi, o'quv sinflari, ma'muriy xonalarga yorug'lik tikka tushishi ta'minlanishi kerak, sport zalidagi derazalar devorning uzun tomoniga kurilib, poldan kamida 2 m balandlikka urnatiladi, yon tomondan tushadigan yoruqlik uchun esa deraza bir tomonidan ochiladi.

Sun'iy yoritish. Sun'iy elektr yorug'i cho'g'lanib yonadigan lampalar bilan amalga oshiriladi. Unda vol'fram tolasining undan elektr toki o'tgan vaqtdagi qizishi hisobiga elektr energiyasi paydo bo'ladi, yoki lyuminsetsent lampalar.

Isitish. Isitish organizmning issiqlik muvozanatini saqlashi hamda bajarilayotgan jismoniy ish va qiyilgan kiyim xaroratini hisobga olib, xonada muayyan havo haroratini normal yashash va ishlash uchun qulay bo'lishini ta'minlash kerak. Har bir joyning uz iqlim sharoitiga qarab oddiy turar joy binolarida issiqlikning quyidagi normalariga: sovuq iqlimda  $-21^{\circ}$ , iliq iqlimda  $18-20^{\circ}$  issiq iqlimda  $17-18^{\circ}$  bo'lishiga rioya qilish kerak.

Sport zallarida havoning xarorati sport ishining xarakteriga bog'liq bo'ladi. Suzish uchun mo'ljallangan basseynlarda havoning xarorati basseyn suvining haroratidan  $1-2^{\circ}$  yuqoriroq bo'lishi kerak. Sportchilar suvdan chiqqan vaqtlarida etlari junjukmasligi uchun shunday qiladi. Zalda ko'pincha xavoning harorati  $26-27^{\circ}$  bo'ladi.

Hozirgi vaqtda sport zallari va boshqa jamoat binolarida odatda markaziy isitish tizimlaridan foydalanadi. Bu tizim ancha kulay, iqtisodiy jihatdan foydali, yong'inga qarshi kurash jihatdan xavsiz bo'lib, gigienik talablarni kuproq kondira oladi. Bunda issiqlik xonaga

yagona markaziy isitish manбайдan keladi. Suvni isitish, bug'ga aylantirish yoki havoni qizdirish orqali issiklik hosil bo'ladi.

Sport zallarida sanitariya rejimi. Zallarda sportning mazkur bir turi bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish uchun zarur bo'lgan jixoz va asbob-uskunalargina joylashtiriladi. Bundan bo'lak ortiqcha predmetlar zalga ko'yilmasligi kerak, nostatsionar jixoz va asbob-uskunalarini saqlash uchun zalning yonidan maxsus xonalar ajratiladi. SHunday qilish kerakki vodoporod, isitish turbalari va boshqa sanitariya-gigiena komunikatsiyalari poldan 3 metr yuqoriga-devorning orasiga joylashtirilib yuborilishi yoki xavsizlik maqsadida yog'och panjaralar bilan berkitib ko'yilishi lozim, zaldagi barcha devor va boshqa kommunikatsiya o'tgan joylarning sirtlari o'tkir burchaklarsiz, tekis bo'lishi, artib-surtish, supirib-sidirish uchun qulay bo'lmog'i lozim. Jixoz va sport inventarlari mazkur sport turi bo'yicha mashg'ulot va musobaqalarning qoidlariga muvofiq keladigan bo'lishi kerak. Barcha zallarga dorixona va tufdonlar ko'yilgan bo'lishi zarur.

Zaldagi snaryad va sport inventarlarini kuniga kamida 2- 3 martadan ho'l latta bilan artish zarur. Zalni spirib-sidirayotganda chang yutqichlardan foydalangan maqul.

Bokschilar ringdagi qoplama va kurash tushuvchi polvonlarning gilamlari ayniqsa yaxshilab tozalanishi lozim. Ularni bir kunda bir necha marta ho'l latta bilan artish zarur. CHang yutkich bilan tozlash, xaftasiga bir ikki marta vodorod perikisining 3% li eritmasiga 0,5% li kir yuvish poroshogi qo'shib artish, uni ketidan yana hul latta bilan artish zarur.

### **Ovqat ratsionlarining kaloriyaliligi**

Ovqatlanishdan asosiy maksad to'qima va`zolarining normal ishlashini ta`minlash uchun sarf qilingan energiyani to'ldirish maqsadida kerakli energetik va plastik materiallar etkazib berishdan iboratdir.

Ovqat ratsionlarining kaloriyaligi. Ovqatlanishga bo'lgan dastlabki talab shundan iboratki, u bir kecha-kunduzda sarf etiladigan energiyani to'la qoplaydigan ozuqa ratsionlarining energetik qimmatini ta'minlamog'i lozim. Sportda ovqatlanishning miqdoriy jixati muxim ahamiyat kasb etadi, chunki muntazam ravishda mashg'ulotlar o'tkazish energiyaning sarflanishini ancha ortiradi va bu esa ko'proq, sifatliroq ovkatlinishni talab qiladi.

Energiya sarflanishi katta kaloriyalar (kkal) bilan o'lanadi. Talab qilingan ovqat miqdori ham mana shu birlik bilan ifoda etiladi. Oqsil, yog' va uglevodlar organizmda oksidlanganidan keyin 1 g ozuqa moddasidan har biri o'ziga taalluqli ravishda 4,1: 9,3 va 4,1 kkal miqdorida energiya ajratib chiqaradi.

Bir kecha kunduzda sarflangan umumiy energiya organizm tomonidan uning tinch, to'la sokin holatida sarf qiladigan energiyasini ifodalovchi (bu ko'rsatkich erta naxorda, normal xona xarorati sharoitida belgilab olinadi) asosiy modda almashinuvini, shuningdek, ovqatlanish bilan bogliq bo'lgan ko'shimcha energiya sarflanishini (aralash ovqatlanilgan vaqtda asosiy modda almashinuvi 10-12% ga ortadi) hamda mehnat faoliyatini o'z ichiga oladi.

Muskul faoliyati jismoniy ish bilan bog'lik, bo'lib, bunda jismoniy mashqlar asosiy omil hisoblanadi. Ular asosiy modda almashinuvini ko'paytiradi va bir kecha-kunduzda sarflanadigan energiya miqdorini belgilab beradi. Aqliy ish modda almashinuviga juda kam ta'sir ko'rsatadi va uni g'oyat oz miqdorda oshiradi, umumiy energiya almashinuvining bor-yo'g'i 2-5% nerv sistemalariga to'g'ri keladi. Juda oz miqdordagi muskul faoliyati ham, masalan, o'tirib turish harakati energiya almashinuvini 12-15% ga, tikka turish 20% ga oshiradi, yurish harakatlari energiya almashinuvini 80-100% ga oshiradi. Jismoniy nagruzkalar vaqtida energiya almashinuvining ortib ketishi asosan ishlayotgan muskullarda oksidlanish jarayonlarining kuchayishi bilan bog'likdir.

### **Sportchining ovqatlanish kaloriyasini nazorat qilib borish**

Oziq - ovqat rejimining kaloriyasi kecha-kunduzda sarf qilingin energiyani to'la qoplamog'i kerak. Agar shunday qilinmasa, energetika balansi salbi qo'rsatkichga ega bo'ladi. Bu esa ovqatlanishning miqdoriy jixatdan etarli bo'lmagnligini ifoda etadi.

Sportchilarning ovqatlanishi haqida gap ketganda ularning amalda ovqatga to'ymay kolish hollari deyarli bo'lmaydi. Biroq sportchilarning o'zlari semirib ketishdan (masalan, og'irlik-vazn kategoriyalari aniq belgilab qo'yishlagan sport turlarida) o'zlarini o'zlari ovqatdan sirib qo'yishlari, ayniqsa musobaqalar atayin ovqatlanmasliklari yoki kam ovqatlanishlari b undan mustanodir. SHaroit shundayki, bu erda ovqatni normadagidan ko'proq is'temol qilish ehtimoli mavjud. Ba'zi sportchilar ko'proq kuch orttirish va

baquvvat bo'lish maqsadida, ko'p hollarda esa intensiv mashg'ulotlardan keyin ishtaxa ochilib ketganligi uchun normadan ortiqroq ovqatlanib qo'yadilar.

Is'temol qilinayotgan ovqatni sarf qilinayotgan energiyaga nisbatan aniqlashning eng oson usuli muntazam ravishda torttirib turishdir. Agar shunday gavda og'irligi u yoki bu darajada normaga yaqin, ya'ni domiy vaznga yaqin bo'lsa, demak ovqatlanish to'g'ri tashkil etilgan bo'ladi.

Etarli miqdorda ovqatlanishning yuqorida keltirilgan baholash usuli asosan kishi o'z-o'zini nazorat qilib turishi uchun foydalaniladi: buni tashkiliy ravishda va majburiy tarzda hamda kundalik ovqatlanishning bir kecha-kunduzda sarflangan energiyaga qay darajaga muvofiq kelishini, ya'ni ham aniqroq tekshirish formasi - bu oziq-ovqat ratsionlari kaloriyasini aniqlash orkali tekshirish usulidir.

### **Oziq-ovqat ratsionlarining sifati**

Oziq-ovqat ratsionalining sifati. Ovqatning kaloriyasi uning faqat energetik qimmatini ifoda etadi. Biroq, bunda ovqat tarkibidagi barcha ozuqa moddalarining miqdori, organizmning plastik va muvoffiqilashtiruvchi funktsiyalari bo'lgan moddalar, to'qliq hissining xosil bo'lishi, ovqatning ta'mi va boshqa xususiyatlari ham katta ahamiyatga ega ekanligini unutmaslik kerak. U yoki bu ozuqa moddasining etishmasligi, hatto ovqat etarli darajada kalloriyali bo'lgan taqdirda ham, bir qator funktsiyalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. SHunday qilish kerakki, ayrim ozuqa moddalari bir-biri bilan muayyan darajada o'zaro optimal nisbatlarda bo'lmog'i darkor. Mahsus parhez ovqatlar vositasida u yoki bu ozuqa moddalarini ko'proq iste'mol qilish orqali organizmdagi fiziologik jarayonlarga aktiv ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu kishining faoliyatiga ham ijobiy ta'sir qilib, uning suyak va mushak rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, to'qimalardagi ortiqcha suvlarni hamda to'plangan yog'ni yo'qotadi, organizmning umumiy holatiga o'zgartirish kiritib uning ish qobiliyati va chiniqish darajasini, bardoshini oshiradi.

Asosiy oziq-ovqat moddalari deganda oqsillar, yog'lar va uglevodlar tushuniladi. Katta yoshli kishilar uchun 1:1:4 nisbatlari mana shu moddalarning optimal nisbatlari deb xisoblanadi, sportchilarning ovqatlanishida bu nisbatlar biroz boshqacharoq bo'ladi

- 1:0, 4:8, ya`ni bunda yog` miqdori kamaytiriladi, chunki jismoniy mashqlar organizmda ko`proq uglevodlar sarflashni talab qiladi: keskin harakatlar natijasida kislorod tanqisligi sharoitida yog`lar yomon oksidlanadi.

### **SAVOLLAR:**

1. Sport inshootlarini qanday turlari bor?
2. Ochiq sport inshootlarini gigienasi nimadan iborat?
3. YOpiq sport inshootlarini gigienasi nimadan iborat?
4. Sport inshootlarini yoritish, isitish va jihozlash qoidalari kanday?
5. Ovqat ratsioni qanday tuziladi?
6. Sportchilarni ovqatini miqdori, sifati, kaloriyasi kanday bo`lishi kerak?

### **Adabiyotlar.**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport asoslari». Toshkent - 1981
2. A.P.Laptev. A.A.Minx «Fizkul`tura va sport». Toshkent - 1983.
3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskogo sporta» M - 1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol`naya gigiena» M -3983.
5. A.G.Xripkova, D.V.Kolesov «Gigiena va salomatlik» Toshkent -1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand -1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya». M - 1986.
8. I.M.Kaplan «Jismoniy tarbiya salomatlik». Toshkent -1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

## **6 Mavzu: YOSHLARNI O‘KITISH VA JISMONIY TARBIYALASH GIGIENASI. ISHLAB CHIQRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING GIGIENIK ASOSLARI**

### **REJA**

1. Yoshlar gigienasining vazifalari.
2. Yoshlarni o‘qitishga qo‘yilgan gigienik talablari.
3. Yoshlarni jismoniy tarbiyalashning gigienik talablari.
4. Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya va sportning gigienik asoslari.

### **TAYANCH IBORALAR**

O‘smirlar, tevarak-atrof, salomatlik, maktab, jismoniy tarbiya, yuklama, toliqish, o‘quvchi, fizika, matematika, jismoniy tarbiya, tanaffus, qad-qomat, ishlab chiqarish, usullar, kasbiy kasalliklar, mexanik omillar, muhit, jihoz, fan, texnika, korxonalar, muassasa.

### **Yoshlar gigienasining vazifalari**

Bolalar va o‘smirlar gigienasi - bu umumiy gigienaning bir sohasi bo‘lib, uning vazifasi o‘sib kelayotgan yosh avlod sog‘ligini saqlash va mustahkamlashdan hamda uning jismoniy jihatdan rivojlanishini yaxshilashdan iboratdir. Bolalarning o‘sib kelayotgan organizmi o‘ziga xos morfologik va funktsional xususiyatlarga ega bo‘ladiki, bu xususiyatlar bolalarning turmush tarzini, ularning mehnat faoliyatini tevarak-atrofdagi muhit va boshqalarni tashkil etishga o‘zgacha yondashishni taqozo etadi. Bundan maqsad bolalarning normal rivojlanib o‘sishi uchun mumkin qadar ko‘proq qulay shart - sharoitlar yaratib berishdan hamda o‘qish va hayot kechirish jarayonlarida ularning salomatligiga yomon ta‘sir qilishi mumkin bulgan kasalliklarning oldini olishdan iboratdir.

Maktablarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini olib boruvchi o‘qituvchilarning faoliyatini maktabga xizmat ko‘rsatuvchi vrachlarning davolash profilaktika ishlari bilan mahkam bog‘liqdir. Bolalarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini bilish tevarak-atrofnii qanday bo‘lishi tug‘risidagi gigienik talablarga, o‘kuv mashg‘ulotlari rejimiga rioya qilish, fizkul’tura-sport ishlarini to‘g‘ri tashkil etish

uchun, jismoniy tarbiya mashqlari va mashgʻulotlari oʻtkaziladigan joylarda zarur gigienik shart-sharoitlar yaratish uchun, jismoniy nagruzkalarini normaga solish va boshqa shu singari ishlarni amalga oshirish uchun gʻoyat muhim ahamiyatga egadir.

Har bir yoshda muayyan morfologik va xususiyatlar hamda qobiliyatlar paydo boʻladi. Ular jismoniy rivojlanishning ahvolini ham turli jismoniy nagruzkalarni bajara olish imkoniyatini ifoda etadi. SHuning uchun ham jismoniy nagruzkalar xajmini belgilash va ularni normaga solish katta gigienik ahamiyat kasb etadi.

### **Yoshlarni oʻqitishga qoʻyilgan gigienik talablar**

Oʻkuv jarayonining gigienasi sogʻligʻni saqlash qoydalariga toʻliq rioya qilgan xamda aqliy va jismoniy rivojlanishini oshiruvchi va mustahkamlovchi manbalardan foydalangan holda bolalar nazariy va amaliy bilimlarni puxta egallashi uch eng qulay sharoitlarni tugʻdirishni koʻzda tutadi.

Toliqishning oldini olish eng asosiy masaladir. U oʻquv mashgʻulotlari haddan tashqari oshib kettanda, mehnat bilan dam olish rejimi notoʻgʻri tashkil etilganda dars jadvali nuqtai nazarida notoʻgʻri tuzilgan, qiyinrok darslarni ancha engillari bilan, yaʼni aqliy mehnat bilan jismoniy mehnat mashgʻulotlarini almashinib turishi koʻzda tutilmagan va boshqa xollarda yuzaga kelishi mumkin.

SHuning uchun oʻquv reja va dars jadvali tuzilayotganda oʻkuv-tarbiya vazifalari bilan bir qatorda butun oʻquv kuni, haftasi, yil mobaynida aqliy va jismoniy ish qobiliyatini saqlab qolish uchun aqliy mehnat gigienasi talablari hamda uning dinamikasiga oid fiziologik qonuniyatlarini ham hisobga olmoq zarur.

Toliqishning oldini olish hamda aqliy mehnat qobiliyatini oshirish uchun dars paytlarida 3-4 minut fizkul'tura pauzalari oʻtkazish tavsiya etiladi. 2 va 3 darslarning ikkinchi yarmida qoʻyi sinflarda fizkul'tura pauzasi oʻtkazish maqsadga muvofikdir. Bu tadbir markaziy nerv sistemasining funktsional holatini yaxshilaydi. Aqliy mehnat qilib charchaganda hordiqni chiqaradi hamda gavdaning tos qismida, qorinda va beldan pastdagi barcha aʼzolarida uzoq vaqt partada oʻtiraverish natijasida paydo boʻladigan turgʻunlik holatlarini yoʻqotishga yordam beradi.

Faol dam olish formasidagi tanaffuslar ham katta ahamiyatga egadir. Bundan ham ehtiyot bo'lish, organizmning kuchli hayajonga soladigan shovqin-suronli o'yinlar o'tkazmaslik kerak, chunki ular organizmni charchatadi hamda bundan keyin boshlanadigan darsga halal beradi. Katta tanaffuslarni imkoni boricha ochiq havoda o'tkazish tavsiya etiladi.

### **Yoshlarni jismoniy tarbiyalashning gigienik talablari**

Bolalarda juda kichik yoshdan boshlab, ya'ni yangi harakat malakalarini o'zlashtirish uchun eng katta imkoniyatlar mavjud bo'lgan vaqtdan tarbiyalash, ularda jismoniy tarbiya asoslarini vujudga keltirish kerak. Chunki bu yoshda ularning markaziy nerv sistemalari juda egiluvchan bo'ladi, shuning bilan birga bunday kichik bolalarga shartli reflekslar osonlik bilan paydo bo'ladi. Juda kichik yoshdan boshlab jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarib borish ularni har kuni bajarish odatini hosil qiladiki, bu salomatlik uchun g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy mashqlar organizmning holatiga, xususan suyak muskul sistemalarining rivojlanishiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Xushbichim kaddiqomatning shakllanishi ko'p jihatdan ana shu jismoniy mashqlarga bog'liqdir. Bu faqat estetik ahamiyatga ega bo'lib qolmay, shu bilan birga fiziologik ahamiyatga ham ega bo'lib, kishining ichki organlari normal holati va faoliyatini ta'min etadi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy va aqliy ish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Aqliy mehnatni jismoniy mashqlar bilan almashtirib turish o'quv ishlarini ancha engillashtiradi, shuning uchun ham bu tadbir katta gigienik va pedagogik ahamiyatga molikdir.

### **Ishlab chikarishda jismoniy tarbiya va sportning gigienik asoslari**

Professional gigiena asoslari. Ishlab chikarishda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining forma va metodlari bu mashg'ulotlar qaerda o'tkazilayotganligiga – ular bevosita korxonaning o'zida o'tkazilishi yoki xizmatdan tashqari vaqtlarda sport inshootlarida o'tkazilishiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Gigienik nuqtai nazardan qaralganda ishchilar ishlab turgan binoning o'zida o'tkaziladigan mashg'ulotlar alohida ahamiyatga molikdir.



Bunday mashg'ulotlarni o'tkazganda mazkur xonalarning sanitariya holati yaxshi bo'lishini ta'min etish hamda ushbu sanoat korxonasi xizmatchilariga hammadan ko'prok sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsata oladigan va ularning ish qobiliyatini oshiradigan jismoniy tarbiya komplekslarini tanlash kerak. Ishlab chikarishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish kishidan mehnat gigienasi va fiziologiyasi sohasidaga bilimlarga ega bo'lishni taqozo etadi.

Kasbiy kasalliklar chaqirishga qodir bo'lgan tashqi muhitning biologik omillari teriga, junga, latta-puttalarga va tarkibida boshqa infektsiyali mikroblari, zamburug'lar, kanalar va shu singari mikroblari bo'lgan materiallarni qo'lga olish va ularga ishlov berish bilan bog'lig'dir. Tashqi muhitning mexanik omillari deganda mehnat jarayonining o'ziga xos xususiyatlari tushuniladi. Bunda gavdaning muayyan bir holatiga majburiy ravishda tushib qolishi ro'y beradi. Uning ayrim uchastkalariga og'ir bosim bilan ta'sir ko'rsatiladi, statik zo'riqish hollari sodir bo'ladi.

Ishlab chiqarish jarayonlarini mexanizatsiyalashtirish va avtomatlashtirish tufayli og'ir jismoniy mehnat tobora yo'qolib bormoqda. Fan va texnikaning hozirgi zamon yutuklari asosida jihozlar va turli uskunalar takomillashtirilmokda. Bu esa tevarak-atrofdagi muhitning sanitariya xolatini yaxshilaydi hamda ish sharoitining xavfsiz bo'lishini ta'minlaydi. Ish kunini qisqartirish mehnat va dam olishning ratsional rejimiga rioya qilish yo'li bilan ishlovchi kishilarning salomatligini saqlash choralari amalga oshirilmokda. Profilaktik ovqatlar tashkil etish, sanatoriya va kurortlarda davolanish singari tadbirlar ham inson salomatligini saqlashga qaratilgan.

Ishlab chiqarishdagi gigienik tadbirlar faqat tevarak-atrofdagi muhitni sog'lomlashtirishga qaratilgan bo'lmay, shu bilan birga mehnat jarayonlarini mehnat fiziologiyasi nuqtai nazaridan takomillashtirish va uni engillatishga ham qaratilgandir.

Ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya va sport ishlari. Xalq xo'jaligining turli sohalarida fan-texnika taraqqiyoti ishchi va xizmatchilarning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga bo'lgan talabni yana ham oshiradi. Mehnatni ilmiy ravishda tashkil etish sistemasida jismoniy tarbiya mehnatkashlarning salomatligi yaxshilash, kasbiy kasalliklarga qarshi kurashish, odamning ish

qobiliyatini oshirish hamda mehnat unumdorligini yuksaltirish omili sifatida muayyan o‘rin tutmog‘i kerak.

Korxonada va muassasalarda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ishlarni fizkul’tura jamoalari boshqaradilar. Ular ommaviy fizkul’tura ishlarini tashkil qiladilar va rivojlantiradilar, mehnatkashlarni ko‘ngilli sport jamiyatlariga jalb qiladilar, yoshi ulg‘ayib qolgan shaxslar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotini o‘tkazish uchun guruhlar tuzadilar. Jismoniy tarbiya jamoasining ishi korxonadagi meditsina-sanitariya qismining ishi bilan bevosita bog‘liq holda olib boriladi. Fizkul’tura va sport mashg‘ulotlarini meditsina jihatdan to‘g‘ri tashkil etish uchun shunday qilinadi. Bu esa ish qobiliyatining oshirilishini, o‘tkazilayotgan tadbirlarning sog‘lomlashtiruvchi samarasini yanada yuksak darajada bo‘lishini ta‘minlaydi.

### **SAVOLLAR:**

1. YOshlar gigienasi mazmuni nimadan iborat?
2. YOshlarga xos anatomik-fiziologik xususiyatlar nima?
3. YOshlarni maktabda o‘qitishga qo‘yilgan gigienik talablar nimadan iborat?
4. YOshlarni jismoniy tarbiyalashning gigienik asoslari nima?
5. Ommaviy sog‘lomlashtirish oromgohlarning vazifalari nima?
6. Ishlab chiqarishda ishlab-chiqarish gannastikalarini o‘tkazishga qo‘yilgan gigienik talablar nima?

### **ADABIYOTLAR**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent - 1981
2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul’tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.
3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul’turi sporta» M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol’naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova, D.V.Kolesov «Gigiena va salomatlik» Toshkent -1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand -1972.

7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M - 1986.
8. I.M.Kaplan «Jismonyy tarbiya salomatlik garovi» Toshkent - 1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

## **7 - Mavzu: SPORT MASHQI VA MUSOBAQA GIGIENASI**

### **REJA:**

1. Sport mashiqning gigienik tavsifi va tamoyillari.
2. Sport mashqi va musobaqa tashkil qilish va o'tkazishga qo'yilgan gigienik talablar.
3. Organizmni ish qobiliyatini oshirishga va qayta tiklashni tezlashtiruvchi qo'shimcha gigienik vositalar.
4. Xavoning harorati yuqori va past bo'lganda sportchilarni tayyorlashni gigienik asoslari.
5. Yosh sportchilarni tayyorlashda, keksa yoshli odamlar bilan jismoniy mashg'ulotlar o'tkazishda gigienik talablar.

### **TAYANCH IBORALAR**

Musobaqa, Mashg'ulot, tadbir, sog'lomlashtirish, muntazam, jins, yosh, sportchi, ish qobiliyat, vosita, havo harorati, ochiq xavo, vaqt, kiyim, rejim, issik, sovuq urishi, ovqatlanish.

### **Sport mashqi. Mashg'ulotning gigienik tavsifi va tamoyillari**

Sportchilarning salomatligini mustahkamlashda va ularning ish qobiliyatini oshirishda o'z ifodasini topadigan sog'lomlashtirish ta'sirini ta'min etish - mashg'ulot jarayonini tashkil etish hamda musobaqalar o'tkazishning asosiy gigienik printsiplari hisoblanadi. Mashg'ulot va musobaqalar davomida murabbiylar faqat sportchilar salomatligiga yomon ta'sir etadigan hollarning oldini olib qolmay, shu bilan birga ular avvalo shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash va yaxshilash borasida ham turli vosita va usullardan faol ravishda foydalanishlari kerak. Hozirgi zamon sportida salomatlikning yuksak darajada bo'lishi - bu mashg'ulot jarayonlarining samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hamda yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishning zarur shartidir.

Mashg'ulot jarayoni va musobaqalar o'tkazishning *sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tadbirlar bilan ta'minlash* jismoniy tarbiya sistemasining asosiy printsiplaridan biridir. Mashg'ulot jarayonlarini va sportchilarning musobaqalardagi faoliyatini maqsadga eng muvofiq holga keltirishga qaratilgan muayyan gigienik qoidalarga rioya qilingandagina bu talabni amalga oshirish mumkin.

*Dastlabki shifokor tekshiruvlari* muhim gigienik ahamiyatiga egadir. Mashg'ulotlarga endigina kirishayotgan shaxslar uchun tibbiy xodim tekshiruvidan o'tish asosiy shartlardan biridir. Kishining salomatligini, uning antropometrik ma'lumotlarini hamda funktsional xolatini har tomonlama o'rganish asosida tibbiy xodim u yoki bu kishining mashg'ulotlarda qatnashishi mumkinligi to'g'risidagi masalani hal qiladi hamda murabbiy bilan hamqorlikda sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanish maqsadga muvofiqligi xususida tavsiya beradi.

*O'z-o'zini nazorat qilish* kishiga sport sohasida dinamik ravishda qanchalik ko'p mashq qilganligi to'g'risida qimmatli ma'lumotlar olishga imkon yaratibgina qolmay, shu bilan birga u-yoki bu gigienik omillar ta'siri ostida paydo bo'ladigan individual xususiyatlarni aniqlab olishga ham imkon beradi.

### **Sport mashqi, mashg'ulot va musobaqa tashkil qilish va o'tkazishga qo'yilgan gigienik talablar**

*Mashg'ulot jarayonining planlashtirilishi va o'tkazilishi shug'ullanuvchilarning jinsiy va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilmog'i kerak.* SHu bilan birga sportchidagi u yoki bu jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, shuningdek uning o'ziga xos boshqa individual xususiyatlari ham e'tiborga olinadi. Mashg'ulot vositalari va usullaridan foydalaniladi hamda muayyan tartibda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari belgilab chiqiladi. Bu yuklamalar sportchilarning funktsional imkoniyatlariga munosib bo'lishi kerak.

Sportchilarning organizmida kuch-quvvatni tezroq tiklanishiga qaratilgan har xil pedagogik vosita va usullarni mashg'ulot jarayonida qo'llanish g'oyat muhim profilaktik ahamiyatga egadir.

Mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida shug'ullanuvchilarning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan hech qanday mashg'ulot yoki musobaqa vositalari va usullarini qo'llanishga ruxsat berilmasligi bu sohadagi asosiy gigienik talab hisoblanadi. Murabbiylar sport jarohatlarining oldini olish uchun hamda mashg'ulotlarga eng noqulay shart-sharoit yaratish hamda tashqi muhitdagi noqulay omillar (havoning yuqori yoki past harorati, intensiv quyosh radiatsiyasi va boshqalar) sportchi organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishning oldini

olish uchun zarur bo'lgan barcha chora-tadbirlarni ko'rib qo'yishlari kerak. Agar tashqi sharoit sportchilarning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lsa, u holda mashg'ulotlarni va musobaqalarni o'tkazmaslik kerak.

Mashg'ulot jarayonini tashkil etishda bir qator tabiiy va sotsial ta'sirlar natijasida paydo bo'lgan funktsional holatning qonuniy o'zgarishlari hamda sportchilarning ish qobiliyatlarini hisobga olmoq zarur. Insondagi ish qobiliyatning mazmur tsiqli o'zgarishlari sirasiga undagi mavsumiy, haftalik va kundalik sodir bo'lib turadigan o'zgarishlar kiradi.

*Sportchi xotin-qizlarni musobaqalarga tayyorlash* jarayonida bir qator gigienik qoidalarni bajarish muhim ahamiyat kasb etadi. Avvalo mashg'ulot jarayonini rejalashtirayotganda xotin-qizlar organizmining asosiy anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olmoq zarur.

Haddan tashqari ko'p mashg'ulot va musobaqa yuklamalari xotin-qizlar organizmida erkaklarga nisbatan ancha ko'prok vegetativ o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Sportchi xotin-qizlar sportchi erkaklarga nisbatan ko'proq dam olishga ehtiyoj sezadilar. Psixik-ruhiy hayajon sohasidagi holatlar ham xotin-qizlarda erkaklarga nisbatan ancha kamroq barqarorlikka ega bo'ladi.

*Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish yuzasidan gigienik qoidalar* sportning har xil turlari bo'yicha musobaqa qoidalariga qayd etilgan. Gigienik tartib va qoidalarga asosiy sportning har xil turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar vaqtida quyidagi tadbirlarni tartibga solish talab etiladi: sportchilarni musobaqalarga qatnashuviga ruxsat etish qoidalari; musobaqa qatnashchilarning yoshlari (sportchilarning turli yosh gruppalari): musobaqa qatnashchilari uchun vazn kategoriyalari; sportchilarning kiyim-kechagi, poyafzali; sportchilar uchun haqamlar vositalari; musobaqalarni o'tkazish tartibi (raundlar, hamlalar, taymlar hamda ular orasidagi dam olish vaqtining miqdori va qancha davom etishi); sportchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadigan sport nagruzkalari, sportchilarning jarohatlanishiga olib kelishi mumkin bo'lgan harakatlari va sport kurashi o'tkazish usullarini qo'llanishni man etish: musobaqa qatnashchilari tibbiyot nazoratida bo'lishini ta'minlashning o'ziga xos hususiyatlari; musobaqalar o'tkaziladigan joylarni muvofiq tarzda tegishli uskunalar bilan jihozlash; musobaqalarni ochiq havoda o'tkazilgan vaqtda zarur bo'ladigan sport inventari va shug'ullanish

mumkin meteorologik shart-sharoitlar; yopiq sport inshootlarida musobaqa o'tkazilgan vaqtda talab qilinadigan mikroiklim sharoitlari; musobaqalar o'tkaziladigan joyning yoritilishi tomoshabinlar uchun himoya vositalari va shu singari narsalar oldindan tayyorlab qo'yilishi kerak.

### **Organizmni ish qobiliyatini oshirishga va qayta tiklashni tezlashtiruvchi qo'shimcha gigienik vositalar**

Mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq tarzda tashkil etilishi sportchining ish qobiliyatini muttasil ravishda oshirib borishni hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin uning kuch-quvvatini qaytadan tiklab olishini ta'minlaydi. Lekin hozirgi zamon sportchisida qobiliyatni oshirishga va kuch-quvvatning tiklashni tezlashtirishga qaratilgan turli vositalar tobora ko'proq ko'llanilmoqda. Kuch-quvvatni tiklashga qaratilgan tadbir uch qismga bo'linadi. Bularga pedagogik, medik-biologik, psixologik tizimlar deb ataladi.

Tibbiy-biologik vositalar ichida kuch-quvvatni tiklashga qaratilgan va sport amaliyotida keng ko'llaniladigan gigienik vositalar katta o'rin tutadi. Sportchining salomatligini mustahkamlashni, uning ish qobiliyatining oshirilishini hamda kuch-quvvatini tezroq tiklanishini ta'minlovchi *asosiy gigienik omillar* jumlasiga maqsadga muvofiq tarzda tuzilgan kun tartibi, shaxsiy gigiena, to'yimli va tegishli me'yorga solingan ovqatlanish, chiniqish, sportchilarning kundalik turmushi va mashg'ulotlarini o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan eng qulay sanitariya gigiena shart-sharoitlari va boshqa shunga o'xshash omillar kiradi.

Kuch-quvvatni tiklashga qaratilgan *yordamchi gigienik vositalar* alohida - alohida qo'llanishi ham, shuningdek, boshqa tibbiy-biologik vositalar bilan birgalikda kompleks tarzda qo'llanilishi ham mumkin. Kuch-quvvatni tiklashga qaratilgan qo'shimcha gigienik vositalarni tanlash, ularning qanday turi va usullarini qo'llanishni murabbiy bilan tibbiy xodim hamkorlikda xal etishlari hamda bu tadbirlarni sport turiga, tayyorgarlik bosqichiga, mashg'ulot va musobaqalar shartiga, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining harakteriga, bo'ladigan musobaqalarning muddatiga, sportchining individual xususiyatlariga, uning charchash darajasiga va shu singari ma'lumotlarga qarab amalga oshirishlari kerak.

Juda ko‘p suv jarayoni ichida birinchi navbatda dushdan va issiq-sovuq: ya‘ni kontrast dushdan, iliq va issiq-sovuq (aralash) vannalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Bug‘ hammomi va quruq havoli (sauna) hammom organizmga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, kishining ish qobiliyatini oshiradi va kuch-quvvatini tezroq tiklanishiga yordam beradi. Hammomda bo‘lgan vaqtda sportchi organizmi yuksak harorat va havoning namligi, shuningdek, suv-tuz almashinuvining muayyan tebranishlari taqozo etgan anchagina sezilarli darajadagi issiqlik ta‘siriga moslashib boradi. YUqorida ta‘kidlab o‘tilganidek, organizmga sauna hammomi, ayniqsa, yoqimli, huzurbaxsh ta‘sir ko‘rsatadi. SHuning uchun ham u sport amaliyotida kuch-quvvatni tiklash vositasi sifatida keng qo‘llaniladi.

Sport mashg‘ulotlari va musobaqalaridan keyin, shuningdek, takroriy musobaqa yuklamalari o‘rtasidagi tanaffus vaqtlarida organizmdagi kislorod etishmasligini tezda bartaraf etish hamda kuch-quvvat tiklanish jarayonlarining kechishini yaxshilash maqsadida sportchilarga kisloroddan nafas oldiriladi. Bunday hollarda kisloroddan foydalanish organizmda kislorod etishmasligini tezroq va to‘laroq bartaraf etadi, shuningdek, organizmda kuch-quvvatni tiklab olish uchun qulay shart-sharoitlarni vujudga keltiradi.

### **Havoning harorati yukori va past bo‘lganda sportchilarni tayyorlashni gigienik asoslari**

Juda ko‘p hollarda mashg‘ulotlar va sportning ko‘pgina turlari bo‘yicha musobaqalar tashqi muhit sharoitida harorat yuqori bo‘lgan vaqtlarda utkaziladi.

Harorat yuqori bo‘lgan sharoitlarda mashg‘ulot o‘tkazganda va musobaqalarda qatnashganda gigienik tadbirlar kompleksi alohida ahamiyat kasb etadi.

Mazkur gigienik tadbirlar kompleksining negizida mashg‘ulot va dam olishning eng maqsadga muvofiq rejimi, ovqatlanish, suv ichish tartibi, qiyim hamda poyafzalni to‘g‘ri tanlash, shaxsiy gigiena va adaptatsiya (iqlimga moslashish)ning asosiy qoidalariga rioya qilish, issiqlik ta‘siri, oftob urishining oldini olish va shu singari tadbirlar yotadi.



Issiq iqlimda musobaqalar o'tkazish uchun tayyorgarlik tadbirlarini taxminan o'sha joylarga o'xshagan meteorologik, sharoitlarda o'tkazish lozim. SHuningdek, havoning harorati, namligi, quyosh radiatsiyasining kuchi va boshqa ko'rsatkichlar ham musobaqa o'tkaziladigan joydagi sharoitga muvofiq bo'lishi kerak.

Issiq iqlim sharoitidagi joylarga etib kelgach, iqlimga moslashishning faol usullarini qo'llanish va ularga amal qilish lozim, ya'ni birinchi kundan boshlab jismoniy mashqlar bajarishga kirishish, bu mashklarning davomiyligini, intensivligini asta-sekin oshirib borish kerak.

Mashg'ulotlar jarayonida vakt-vaqti bilan qisqa (5-10 minutlik) tanaffus qilib turiladi (buni gipotermik pauzalar ham deyiladi). Bunday vaqtlarda sportchilar albatta havo harorati yaxshi bo'lgan soya joylarda bo'lishlari kerak. Bu issiqlik ajratib chiqishini tezlashtiradi.

Yilning issiq fasllarida kiyim-kechak, sportchining bosh qiyimi va poyabzali organizmda issiqlik muvozanatini saqlab turish uchun muhim ahamiyatga egadir. Ular issiqlik nurlarini qaytarib va o'ziga yutib issiqlik mikdorini, tashqi muhitdan kelayotgan issiqlik oqimini kamaytiribgina kolmay, shu bilan birga ular terini ul'trabinafsha nurlar ta'siri tufayli kuyishidan ham saqlaydi.

Havo sovuq bo'lgan kunlarda mashg'ulot o'tkazilgan vaqtda eng asosiy xavf - bu organizmning hadda tashqari sovib ketishi va ayrim a'zolarining *sovuk urishidir*.

*Sovuk urishining oldini olish* uchun avvalo bunga sabab bo'ladigan omillarni yo'qotish zarur.

*Sovuq urishning dastlabki belgilari:* terining keskin darajada oqarib ketishi, tikan sanchgandek og'rishi, yopishqoq bo'lib qolishi, keyin esa batamom hech narsani sezmaydigan bo'lib qolishidir. Ana shu belgilar paydo bo'lishi bilan sovuq olgan joyni qo'l bilan, jun ko'lkop va sharf bilan tez-tez artish, ishqalash lozim.

Havoning harorati past bo'lgan sharoitda mashg'ulotlar o'tkazilgan vaqtda *ratsional ovqatlanish* muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday sharoitda organizmning energiya sarflanishi ortib ketishi munosabati bilan ovqat kaloriyasini 15-20% ga oshirish zarur.

## **Yosh sportchilarni tayyorlashda, keksa yoshli odamlar bilan jismoniy mashg'ulotlar o'tkazishda gigienik talablar.**

Maktab yoshida sport bilan muntazam shug'ullanish organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: salomatlikni mustahkamlaydi, organizmning turli kasalliklarga bardoshini oshiradi, jismoniy jihatdan yaxshiroq rivojlana borishi yordam beradi, organizmning funktsional imkoniyatlarni kengaytiradi, yoshlarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan o'tkazish darajasining oshirilishini ta'minlaydi.

YOsh sportchilarni tayyorlashning eng muhim gigienik qoidasi shundan iboratki, bunda tizimli mashg'ulotlar o'tkazish natijasida shug'ullanuvchilarning o'sishi va garmonik rivojlanish jarayonlari normal kechishi ta'min etilishi kerak.

YOsh sportchilar bilan mashg'ulot o'tkazishni uyushtirish ularni o'qitish, mashg'ulot qilish vosita va usullarini tanlash, shuningdek mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining qay darajada bo'lishi belgilanayotganda shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari albatta hisobga olinishi kerak.

YOsh sportchilarni tanlagan va tayerlagan vaqtda ularning pasportda ko'rsatilgan yoshlarigagina qaramasdan shu bilan birga ularning jismoniy va psixik rivojlanganliklariga, shaxsiy sur'atlarni xarakterlab beradigan biologik yosh xususiyatlariga ham e'tibor bermoq kerak. O'z jismoniy rivojlanishda juda tez va juda sekin o'sish ko'rsatkichlari bo'lgan yosh sportchilarning shaxsiy tayyorgarligiga alohida e'tibor bermoq zarur.

YOsh sportchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish, mashg'ulot vositalari va usullarini tanlashda o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari va ularning tayyorgarlik darajasi albatta hisobga olinishi kerak.

YOsh sportchilar bilan mashg'ulotlarni hamisha ochiq havoda o'tkazishga harakat qilish kerak. SHunday qilinganda xilma-xil tabiiy omillardan o'sib kelayotgan yosh organizmning salomatligini mustahkamlash va uni yana yaxshiroq chiniqtirish uchun maksimal darajada foydalanish imkoni bo'ladi.

YOsh sportchilarni tayyorlash vaqtida ularning shaxsiy gigienasi, ovqatlanishi, chiniqishi, mashg'ulotlarning zarur sanitariya - gigiena qoidalari bilan bog'liq bo'lgan barcha qoidalarga qat'iy rioya qilinishi kerak.

Har bir sportchi o'zining jismoniy rivojlanishi va yoshiga oid shaxsiy xususiyatlariga karab, turli tayyorgarlik bosqichlarida o'zining *jangovar vazni* qanday bo'lishini belgilab olishi kerak.

Sog'lomlashtirish gruppalaridagi mashg'ulotlarning birinchi bosqichida bo'g'imlarda va umurtqa pog'onasida bukiluvchanlik va egiluvchanlikni oshiradigan, harakatlar koordinatsiyasini qayta boshlaydigan, esdan chiqqan harakat ko'nikmalarini yana tiklaydigan hamda yurak-qon tomir sistemalari va muskul gruppalariga nagruzkani asta-sekin oshirib boradigan mashqlardan keng foydalanish kerak. Ikkinchi bosqichda, haraqat malakalarini tiklash va mustahkamlashga, yurak-qon tomir sistemasini, nafas olish apparatini mustahkamlash va moda almashinuvini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish davom ettiriladi. Uchinchi bosqichda bu aytilganlardan tashqari butun e'tiborni qomatni to'g'ri tutishga oid kamchiliklarni tuzatishga qaratiladi. Maxsus mashqlar bajarish orqali tayanch-harakat apparatining ishi yaxshilanadi. To'rtinchi, so'nggi bosqichda esa jismoniy tayyorgarlik va ish qobiliyatini oshirish bo'yicha avvalgi mashg'ulotlarda qo'lga kiritilgan yutuqlar mustahkamlanadi.

### **SAVOLLAR:**

1. Sport mashg'ulotini tamoyillari nima?
2. Sport mashg'uloti o'tkazishga bo'lgan gigienik talab nimadan iborat?
3. Sport musobaqasi o'tkazishga bo'lgan gigienik talab nimadan iborat?
4. Sport mashg'uloti bilan shug'ullanayotgan sportchilarning kunlik rejimi qanday?
5. Organizmni qayta tiklanishini tezlashtiruvchi qo'shimcha gigienik vositalar nimadan iborat?

### **Adabiyotlar**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent – 1981.
2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul'tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.

3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta» M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova, D.V.Kolesov «Gigiena va satomatlik» Toshkent -1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand -1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M -1986.
8. I.M.Kaplan «Jismoniy tarbiya salomatlik garovi» Toshkent -1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

## **8 - Mavzu: ENGIL ATLETIKA VA GIMNASTIKA GIGIENASI**

### **REJA**

1. Engil atletikaga kiruvchi sport turlari.
2. Engil atletikachilar va gimnastlarning ust va oyoq kiyimlari.
3. Engil atletikachilar va gimnastlarning ovqatlanishi.
4. Engil atletika va gimnastika bilan shug'ullanadigan joylarga bo'lgan gigienik talablar.
5. Engil atletikachilar va gimnastlar jarohatlanishining oldini olish.

### **TAYANCH IBORALAR**

Sakrash, uloqtirish, vaziyat, reja, kiyim, tanlash, ovqatlanish, oqsil, yog', musobaka, o'zoq muddat, tuproq, tekis, suv, qoplama, yo'lak, xavfsizlik, jarohat, nur, massaj, havo harorati.

### **Engil atletikaga kiruvchi sport turlari**

Engil atletika yurish, yugurish sakrash va irg'itishidan hamda bir necha turdagi engil atletika mashqlarini o'zida birlashtirgan ko'p (mnogobor'ya) kurashdan iborat. Bu sport turidagi harakat faoliyatining xususiyati kishining kundalik hayotdagi tabiiy harakatlarga mos keladi va odatdagi faoliyat sharoitida zarur bo'lgan hamma asosiy harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirishga imkon beradi.

Jismoniy mashqlarning xilma-xilligi sababli engil atletika mashg'ulotlari kishi organizmiga har taraflama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarning sog'lomlashtiruvchi ta'siri shu bilan oshadiki, ular asosan ochiq havoda, turli temperaturani, engil sport qiiymida bajariladi. Bu holat kishini chiniqtirish va sog'lig'ining umumiy holatini mustahkamlash maqsadida tevarak-atrofdagi tabiiy faktorlardan foydalanishga yordam beradi.

*YUrish.* Oddiy yurish va xususan sportcha yurish hamma muskul gruppalarini, ayniqsa oyoq muskullarini ishga soladi, chuqur nafas olishni ta'minlaydi, o'pkalarning ventilyatsiyasini oshiradi, qon aylanishini, moddalar almashinishini kuchaytiradi va asab tizimining dam olishiga yordam beradi.

Yugurish, odamning tayanch-harakatlanish apparatini, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarini oddiy yurishga qaraganda yana ham ko'proq ishga soladi, modda almashinuvi va barcha organlarning faoliyatini keskin kuchaytiradi. YUgurishni tizimli ravishda mashq qilib turish butun organizmni, xususan, yurak va o'pkani mustahkamlashga, chidamlilikni o'stirishga va irodani tarbiyalashga yordam beradi.

*Sakrashlar* - to'siqlardan saqrab oshib o'tish mashqlari bo'lib, odamda dadillik, jasurlik fazoda o'z tanasini boshqara olish kabi sifatlarni rivojlantiradi, oyoq va muskullarini mustahkamlaydi, harakatlarning bir-biriga mosligini va vestibulyar apparatining ishini taqomillashtiradi.

*Irgitishlar* - qo'l, elka kamari, gavda va oyoq muskullarini ishga soladigan, kuch bilan tez bajaraladigan va nihoyatda qisqa vaqt ichida nerv muskullariga zo'r berishni talab qiladigan mashqlar bo'lib, ular butun gavdaning muskullarini, harakatlarning kuchini, tezligini va bir-biriga mosligini rivojlantiradi.

Engil atletika mashqlari, gimnastika singari, insonning hayoti uchun muhim bo'lgan bir qator harakat ko'nikmalari bilan boyitishi sababli, katta amaliy ahamiyatga ega. Bu mashqlarining ko'pi faqat engil atletikachilargagina emas, balki mahsus jismoniy mashqlarni o'rganishga qulay shart-sharoit yaratish uchun boshqa sport turlarining namoyandalariga ham zarurdir.

### **Engil atletikachilar va gimnastlarning ust va oyoq kiyimlari**

Yilning issiq paytida, ochiq havoda yoki yopiq inshootlarda mashg'ulot kiyimi juda oddiy - mayka, rezinali trusi va ayollarda byustgalterdan iborat. Trusi etarli darajada keng bo'lish kerak, yurishda harakatga halaqit qilmasligi lozim, soni siqmasligi kerak (shuningdek qon aylanishiga halaqit bermasligi kerak). Musobaqa davrida yangi trusik va mayka kiyish tavsiya etilmaydi, chunki bichimdagi kamchiliklar terining shilinishi va yomon his qilishga olib keladi.

Yilning sovuq faslida engil atletikachilar kiyimi engil, erkin, etarli darajada issiq va shamoldan yaxshi himoya qiladigan bo'lishi kerak. Sprinterlar va marafonchilar qishda chang'ichilar kiyimida shug'ullanishlari mumkin. Balandliqqa sakrovchilar va yugurib

sakrovchilarning kiyimi jun fufayka, reytuza, trikotaj mayka va qo'ldoplardan iborat bo'lishi kerak. Irg'ituvchilar trenirovka kostyumi, reytuza yoki boldirga yopishib turuvchi shimlarda mashg'ulot o'tkazishlari mumkin (ularni tuflining iplari bilan ilib olmasligi uchun).

*Poyafzal* yilning fasliga, ob-havoga, erga va qanday mashq o'tkazilishiga qarab kiyiladi. Odatda xonada va ochiq havoda mashg'ulot o'tkazish uchun engil atletikachilar poyafzali teridan qilingan, dag'al choqsiz, ichi oyoqqa yaxshi yopishib turuvchi, paypok qiyilishi hisobga olingan bo'lishi kerak.

Gimnast kiyimi va oyoq kiyimiga bo'lgan umumiy gigienik talablardan tashqari ayrim maxsus talablar qo'yiladi.

Kostyum paxta materiali va jundan qilingan reytuz, mayka va engsiz mayka, erkaklarda plavka, ayollarda cho'miladigan kostyum va ko'krak bog'ichdan iborat. Kostyumlarda biror bir metali to'g'nag'ich va tugmalar va hokazolarning bo'lishi, shuningdek cho'ntaklar bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi, chunki ular jarohatlanish sababchisi bo'lishi mumkin.

Poyafzal engil etiluvchan va ipsiz bo'lishi kerak. Bu talablarga maxsus charmdan qilingan «cheshka» tuflilar yoki tagi charmdan yoki bug'i terisidan qilingan oddiy gimnastika tuflilari javob beradi.

### **Engil atletikachilar va gannastlariing ovkatlanishi**

Sportcha yurish va juda uzoq masofalarga yuguruvchilar -engil atletikachilarning ovqatlanishlari o'zlariga xos xususiyatlariga ega, og'ir toliqish va joylarning alohida sharoitlari bunga sabab bo'ladi. Sutkalik ratsionning umumiy kaloriyasi 6000 kkalga etib, uning ko'p qismi uglevodlarga to'g'ri kelishi kerak. SHuning uchun ratsionga quyidagilarni qo'shish juda muhim: suli va boshqa bo'tqalarni, sabzavot, shakarli moddalar, vitamin V<sub>1</sub> miqdorini oshirish uglevod almashinuvida katta rol o'ynaydi, vitamin S oksidlanish protsessining o'tishida ko'maklashadi va vitamin E jismoniy ish qobiliyatini ta'minlash uchun zarur.

Tez yuruvchilar va marafonchilarning yo'ldagi ovkatlanishi ish jarayonida energetik zaxiralarning kamayishi, qondagi qand miqdorining kamayishi va ish qobiliyatining pasayishi sabali katta ahamiyatga ega. SHuning uchun 50 km ga sportcha yurish va

marafoncha yugurish musobaqalarida ovqatlanish joylari tashqil etilishib, u erda sportchilar har xil ovqat aralashmalari va ichimliklarni olishlari mumkin. Ovqatlanish puntklari masofaning 16 kilometrda, 26-, 32 va 37, sportcha yurishda esa - qo'shimcha 42-, 45-kilometrlarda o'rnatiladi.

### **Engil atletika va gimnastika bilan shug'ullanadigan joylarga bo'lgan gigienik talablar**

Engil atletika mashg'ulotlari o'z xususiyatiga, yil fasliga va yopiq sport inshooti bor-yo'qligiga qarab, maxsus ochiq uchastkalarda yoki sport zallarida va engil atletika manejarida yoxud tabiiy sharoitdagi biror joyda o'tkaziladi.

Sportcha yurish va krosslar har qanday sharoitida ctadionda, tosh yo'lida, parkda o'tishi, qishda esa shamolga teskari bo'lgan, qori bosib tekislangan xiyobonlarda o'tkazilishi mumkin. Mashg'ulot stadiondan boshqa joyda o'tkazilganda qisqa va o'rta masofaga yugurish uchun o'rmon va o'tloqlardan yaxshi toptalgan tekis yo'l tanlash tavsiya qilinadi. Qishda sprinterlar (yaqin masofaga yuguruvchilar) mashqlari usti yopiq sport inshootlarida ham, ochiq havoda ham - katok bilan yoki ko'p qatnash bilan yaxshi tekislangan qorli yo'lida o'tkaziladi. Mashg'ulot uchun kerakli bino bo'lmasa, havoni ifloslovchi sanoat korxonalaridan uzokda bo'lgan bir joyni tanlab yugurish mashqlarini yil bo'yi o'sha erda ochiq havoda o'tkazish mumkin. Bahorda qorlar eriy boshlagan davrda tuprog'i quruq joylarni tanlash lozim. To'siqlardan sakrab o'tib yugurish mashqlarini o't bosgan, yumshoqroq joyda boshlash kerak, chunki to'siq ustidan kattiq erga sakrab tushganda oyoq sal zirkirab og'riydi. To'siqlarni to'g'ri tekis yo'lga qo'yiladi.

*Sport gimnastikasi* gimnastika zalida o'tkaziladi.

*Gimnastika zallarining* razmerini mashg'ulotni zarur sharoitlar bilan ta'minlovchi sport masalalari va gigienik talablar aniqlaydi.

Basketbol, voleybol va boshqa sport turlarini o'tkazish mumkin bo'lgan gimnastika zallarining sig'imi foydali maydon va zal kubaturasi tomonidan gigiena qoidasiga rioya qilingan taqdirda shu alohida turlar tomonidan qo'yilgan talablardan aniqlanadi. Bir xil tipdagi sport zallariga 30m x 18m razmerli balandligi 7 metr bo'lgan



kichik sport zallari kiradi, bu zalda voleybol, basketbol va gimnastika darslarini o'tkazish mumkin.

36m x 18 metr razmerli balandligi 8 metr bo'lgan o'rtacha sport zallari gimnastika va boshqa hamma sport o'yinlariga mo'ljallangandir. 42x24 metrli balandligi 8 metr bo'lgan katta sport zallari ham gimnastika va sport o'yinlarining hamma turlariga mo'ljallangan. Osilgan uskunalarda gimnastika mashqlarini o'tkazish uchun va etarli havo kubi bilan ta'minlash uchun katta balandlik talab qilinadi.

### **Engil atletikachilar va gimnastlarning jarohatlanishini oldin olish**

To'siq osha yugurishda qo'llaniladigan bar'erlar mustahkam bo'lishi kerak. Ular ma'lum og'irlik va har xil balandlikda bo'ladi, ularni mashg'ulot davrida asta-sekin ko'tarib borishadi (oyoqlarni bar'erga urilib va shikastlanishining oldini olish maqsadida). Oldin baland to'siqlarning yuqori plankalarini yumshoq materiallar bilan o'rashga ruxsat beriladi, shuningdek depsinuvchi oyoq to'pig'ining ichki tomondan, oyoqni asraydigan maxsus engil shit kiyadi. Bir xil va tepasi olinadigan yuqori tomoni yorilgan, bo'rtib chiqqan yoki notekis bo'lmasligi kerak.

Uloqtirish snaryadlari tekis va silliq bo'lib, g'adir-budur bo'lmasligi kerak (qo'l shilinmasligi uchun). Molotning ulanish eri mustahkam bo'lishishiga ahamiyat berish kerak, estafetani yugurish uchun tayoqchalar sillik, uchlari tekislangan bo'lishi kerak.

Asosiy tadbir bo'lib gimnastika uskunalarini zalda to'g'ri joylashtirish va ularni yaxshi holatda saqlash hisoblanadi. Har bir darsdan oldin va dars paytida uskunalarning ayrim qismlari yaxshi o'rnatilganligini tekshirib ko'rish kerak (masalan, turnikni tortib turuvchi simlarni, ularning ustunalarga biriktirilganligini, arqon uchining yuqori biriktirilishi va hokazolar). Sakrash uchun qilingan snaryadlar mustahkam o'rnatilgan bo'lishi kerak, turnik, brus'ya xalqlarning ustlari tekis va quruk bo'lishi shart. Turnikni har bir mashkdan oldin mayda qum va qog'oz bilan artish lozim bo'ladi.

Sakrash va snaryadlardan itarilib tushish mashqlarida erga tushish joylarining holati - matlar sifati va ularning atrofiga joylashtirilishi muhim ahamiyatga ega. Matlar juda ham engil bo'lmasligi (poldan sirg'anib ketmasligi uchun), ustki qismi tekis

bo'lishi, bir xilda to'ldirilgan bo'lishi (buning uchun qavilgan bo'lishi kerak) va juda ham baland bo'lmasligi kerak chunki oyoq baland mat chetiga tushganda sirg'alib polga tegishi va jaroxatlanishi mumkin.

### **SAVOLLAR:**

1. Engil atletikachilar ust va oyoq qiyimlariga qanday gigienik talab qo'yilgan?
2. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar ust va oyoq kiyimiga qo'yilgan gigienik talab nimadan iborat?
3. Engil atletikachilar va gimnastlarning ovqatlanishi va uni farqi nimadan iborat?
4. Engil atletika va gimnastika bilan shug'ullanadigan joylarga bulgan gigienik talablar nimadan iborat?
5. Engil atletikachilarni, gimnastlarni jarohatlanishini oldini olish uchun qanday tadbir-choralarni bajarish kerak?

### **Adabiyotlar.**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent – 1981.
2. A P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul'tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.
3. A.P-Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta» M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova, D.V.Kolesov «Gigiena va salomatlik» Toshkent -1986.
6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarqand -1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M - 1986.
8. I.M.Kaplan «Jismoniy tarbiya salomatlik garovi» Toshkent - 1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

## **9 Mavzu: SUZISH, SPORT O‘YINLARI VA QILICHBOZLIK GIGIENASI**

### **REJA:**

1. Suzishni organizm faoliyatiga ta`siri.
2. Suzuvchining kun tartibi, kiyimi, ovqatlanishi, ularda uchraydigan kasalliklar.
3. Suzish havzalariga bo‘lgan gigienik talablar.
4. Sport o‘yini bilan shug‘ullanuvchilarning kun tartibi, mashq va musobaqa o‘tkaziladigan joyga bo‘lgan talablar.
5. Qilichbozlar rejimi, kiyimi, shug‘ullanadigan joylarga bo‘lgan gigienik talablar.

### **TAYANCH IBORALAR**

Muskul, yurak, qon tomir, chiniqish, shaxsiy gigiena, ust kiyimi, poyafzal, oziq-ovqat, yog‘, qayta tiklanish, dam olish, ochiq, yopiq havzlar, tozalash, zararsizlantirish, ochik havo, kun tartibi, zal, raqib, qilichbozni kiyimi, jang maydoni, jarohat.

### **Suzishni organizm faoliyatiga ta`siri**

Suzish jismoniy madaniyat va sportning eng ko‘p tarqalgan turlaridan biriga kiradi. Uning ommaviylikini ajoyib maroqligini, insonga katta sog‘lomlashtiruvchi ta`siri bilan tushuntiriladi. SHuningdek, xayot uchun zarur malakalarni egallashda suzish qo‘shimcha ma`no kasb etadi. Mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarni jihozlashga moddiy materiallar sarf qilish talab qilinmay, faqat hovuzlarning gigienik sporttexnik talablariga javob berish paytlarida, ya`ni yoz vaqtlarida suzishning ommaviy rivojlanishiga uning keng hammabopligi yordam beradi.

Suzish bilan shug‘ullanish organizmning eng asosiy funksiyalarining, ayniqsa, nafas olish apparati hamda qon aylanish tizimining rivojlanishiga yordam beradi. Agar nafas olish va nafas chiqarish suvning tagida bajarilsa, ko‘krak qafasiga berilgan bosim nafas olishni, shuningdek, nafas chiqarishni qiyinlashtiradi.

Muntazam suzish bilan shug‘ullanuvchilarda yuklamani muayyan miqdorda berilganda tinch holatda qon tomir urushining

kamayishi va arterial bosimning pasayishi yurakning ancha tejam bilan ishlashini, kuchli qisqarishini, umuman yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanganligidan dalolat beradi.

### **Suzuvchining kun tartibi, kiyimi, ovqatlanishi, ular da uchraydigan kasalliklar**

CHO‘milish uchun kiyiladigan kiyimlar qalin materiallardan tayyorlanishi kerak. Basseyn suviga sochlarning tushishining oldini olish uchun boshga kalpoq kiyilishi shart (ayniqsa ayollar). CHO‘milish kiyimidan va sochiqdan har gal foydalangandan so‘ng ularni yaxshilab yuvish kerak. CHO‘milish kiyimlariga etarli e‘tibor bermaslik suvning bakterial ifloslanishiga sharoit yaratib beradi: kiyimlardan foydalanilgandan so‘ng ularning  $1\text{m}^2$  yuzasida 25 mingta yaqin mikroblar saqlanadi. CHO‘milish kiyimlaridan umumiy foydalanish man etiladi. Har gal foydalanilgandan so‘ng yuvilgan va dezinfektsiya kilingan suzish kiyimlarini prokatga berish maqsadga muvofikdir.

Suzuvchilar orasida eng ko‘p tarqalgan kasalliklardan biri epidermofitiyadir.

Mexanik shikastlanishlarning oldini olish uchun basseyn vannasining er yuzalari holatini tekshirish kerak (yoriqlar va boshqa nuksonlar tiralish, kesilish hollariga sabab bo‘lishi mumkin). Quloqning nog‘ora pardasi shikastlanganda sportchilarning tashqi eshituv yo‘liga vazelin surtilgan paxta tampon tiqib qo‘yishlari shart. O‘zini bir oz betob sezgan shaxslarni mashg‘ulotga kiritish mumkin emas. Mashg‘ulotlar vaqtida namunali intizom bo‘lishi, suvga tushgan va undan chiqqan kishilar sonini hisobga olish kerak.

Odatdagi suzish mashg‘ulotlarida yog‘ning normasi sutkada tananing 1kg og‘irligiga 2,0-2,1 g, uzoq masofaga suzishda esa, ayniqsa tabiiy suv havzalarida yog‘ning miqdori 2,4-2,5 g gacha ko‘tariladi.

Tananing sovushi natijasida vitamin S va  $V_1$  larning sarflanishi oshadi, bu esa suzuvchilarning ovqat ratsionini qushimcha vitaminlar bilan boyitishni talab qiladi. Mashg‘ulotlardan 2-3 soat avval ovqatlanish kerak, chunki me`da to‘lgan vaqtda normal nafas olish buziladi, yurak ishi qiyinlashadi, me`da sohasida og‘irlik sezilib, qayt qilish mumkin.

## **Suzish havzalariga bo'lgan gigienik talablar**

Suzish bo'yicha o'quv-mashg'ulotlari va musobaqalar tabiiy ochiq hovuzlarda yoki sun'iy ochiq va usti yopiq basseynlarda o'tkazilishi mumkin. Tabiiy hovuzlardan ommaviy jismoniy madaniyat uchun cho'milish joyi va chiniqtirish o'rnidan keng foydalanilmoqda. SHuning uchun cho'milish joylari va plyajlar barpo etilmoqda.

Tabiiy hovuzlardagi basseynlar. O'rganishning boshlang'ich davrini suzishni ochiq, gigienik talablarga javob beradigan, hech-qanday maxsus sport anjomlarisiz ochiq suv havzalarida o'tkazish mumkin. Tabiiy basseynlarning kamchiligi shundan iboratki, ular chegaralangan vaqt ichida, ya'ni, yilning 3-4 oyi ichida foydalanish mumkin va har bahorda remont qilishga to'g'ri keladi. Bundan tashqari qulay havzalar hamma vaqt ham aholiga yaqin joyda bo'lavermaydi.

Basseyn havzaning quyosh tushadigan tarafiga joylashgani yaxshi. Cho'milish uchun ajratilgan joylarda chegaralari bo'ylab aniq ko'rinadigan belgilar va to'siklar o'rnatiladi. Bu to'siqlar sirpanchiq bo'lmasligi (dam olish paytida ularni ushlab imkoniyat bo'lishi shart) cho'miluvchilar ularga osilganlarida ular suvga cho'qmasligi va mustahkam bo'lishi zarur.

Plyajlar ifloslanishining oldini olish uchun u erga qolgan ovqatlar, papiros qoldiklari va boshqa chikindilar uchun maxsus idishlar o'rnatilishi zarur va qatnovchilarning iflos narsalarni tashlamasliklarini jiddiy nazorat qilish kerak. Har kuni plyaj va uning hamma honalarini qunt bilan yig'ishtirish va tozalash, maxsus to'rlar yordamida suvda suzib yurgan har xil chiqindilarni olib tashlash kerak. Xohishga qarab plyajdagi o'tish yo'lklarini taxtadan qilingan pollar bilan qoplash kerak.

### **Sport o'ini bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibi, mashq va musobaqa o'tkaziladigan joyga bo'lgai gigienik talablar**

Sport o'yinlari ochiq havoda yoki yopiq sport inshootlarida o'tkaziladi (maxsus maydonlarda).

Futbol maydoni tekis bo'lishi, chang va yiqilganda shikastlanishdan saqlovchi o't bilan qoplangan bo'lishi kerak (5 sm atrofida). Maysazor chim bosish yo'li bilan yoqi ko'p yillik o'tlar urug'ini (qizg'ish tusli suli, ajriq, qo'noq va oq beda) sepish yo'li bilan qilinadi. Maydonni haftasiga issiq, kunlari 2-3 marta sug'orish va tekislashlardan tashqari, o'tini o'rib turish kerak, shuningdek, zarur bo'lsa, mineral o'g'it sepish kerak (agarda o'tlar past-baland bo'lsa va boshqalar). Maydonda tosh, taxta va boshqa jarohatlanish sababchisi bo'ladigan chet narsalarning bo'lmasligiga e'tibor berish kerak, buning uchun maydonni tayyorlash paytida erni elak to'rlardan o'tkazish kerak.

Basketbol, voleybol va tennis o'yinlari uchun maydonchalar qattiq, qalin, changimaydigan, suv qatlamga o'tadigan joyga qilinishi kerak. Buning uchun shag'al yoki shlakka har xil materiallar aralashmasi qo'shiladi (tuproq, qum va qora tuproq va boshqalar). O'quv maqsadlarida foydalaniladigan asfal't bilan qoplangan basketbol va tennis maydonchalari faqatgina sezon oralig'idagina yaroqlidir chunki bu oyoqning tez charchashiga olib keladi va yiqilganda jarohatlanish xavfini tug'diradi.

Tuproq yotqizilgan maydonchalar o'z vaqtida tekislanishi qotirilishi, supurilishi va tez-tyoz suv sepilib turilishi kerak (mashg'ulotdan 30-40 minut oldin). Ularda shisha, tosh va boshqalar bo'lmasligi kerak.

Xokkey maydonlari eng avvalo muz qatlamlariga qo'yiladigan umumii gigienik talablarga javob berishi kerak. Buning uchun muzdan 1,22 m balandlikdagi tekis, ichki tomoni oq rangga bo'yalgan birorta butoqsiz, tashqi tomonga ochiladigan eshikli, taxta devor bilan o'ralgan maxsus maydoncha ajratiladi. Bu devor taxtalarning burchagini berkitish va taxtalarni birlashtirish uchun va o'yinchilar shikastlanishining oldini olish uchun gardish shaklidagi reyklar bilan birlashtiriladi.

YOpiq sport inshootlarida sport o'yinlari uchun xonalar ajratiladi. Futbol mashg'uloti va o'yin uchun arenasi maxsus aralashmadan yopilgan futbol sport manejlari quriladi. Basketbol, voleybol, tennis mashg'ulotlari maxsus sport zallarida o'tkaziladi, ularning ichki pardoziga, isitilishiga, ventilyatsiyasiga va tuzilishiga bo'lgan talablar xuddi gimnastika zallari uchun qo'yiladigan talablarga o'xshashdir.

Ovqatni o‘yindan 3-3,5 soat oldin iste`mol qilish kerak; ovqatdan keyin 30-45 minut o‘tishi kerak. O‘yinaro tanaffusda chanqagan paytda yoki och qolganda shirin choy, kakao, meva sharbati ichish kerak, lekin bular bir stakandan oshmasligi zarur. Askorbin kislota qo‘shilgan glyukoza tabletkasidan 2 tasini qabul qilish mumkin.

### **Qilichbozlar rejimi, kiyimi, shug‘ullanadigan joylarga bo‘lgan gigienik talablar**

Qilichbozlik jismoniy tarbiya masalalarini har taraflama hal qiluvchi hamda mehnat va mudofaa faoliyati jarayonida katta ahamiyatiga ega bo‘lgan qator muhim xususiyatlarga odatlantiruvchi sportning bir turidir qilichbozlik bilan muntazam mashq kilib turish jasurlik va dadillik, keskinlik, topqirliq, ta`sirchanlik, tezqorlikni tarbiyalaydi, hayotiy zarur nerv-muskul koordinatsiyalarini takomillashtirib kuch va chidamlilikni o‘stirishga bog‘liq harakat ko‘nikmalarini xosil qilishga imkon beradi.

Qilichbozlik darslari maxsus yoki boshqa sport zallarida (masalan, gimnastika yoki sport o‘yinlar zallarida) o‘tkaziladi. Klub qoshida Qilichbozlik-gimnastika zallari mavjud bo‘lib, ular oddiy gimnastik zallardan qo‘shimcha binolar - asbob-anjomlar saqlash uchun qo‘yiladigan omborxonalar va qurl-yarog‘ xonasi bilan farq qiladi.

Qilichbozlik kiyimi shim, getra yoki paypoqdan iborat. eng muhimi shuki, kiyim erkin harakatga to‘sqinlik qilmasin ammo badanga yopishib turishi lozim, chunki xakamlar zarba tekkan joylarni ko‘rib turishlari kerak. Oq rangli kiyim qurolning tekkan u yoki bu nuqtalarini yaxshi ko‘rsatadi.

Sportchilarni jarohatlanishdan butunlay ehtiyot qilish uchun ba`zi bir ko‘shimcha sport anjomlaridan foydalaniladi: biqin, tirsak sovutlari, qo‘lqop va boshqalar. Mashq o‘tkazilganda ko‘krak sovutidan foydalaniladi.

### **SAVOLLAR:**

1. Suzishni organizm faoliyatiga ta`siri nimadan iborat?
2. Ochiq, yopiq suv hovuzlariga bo‘lgan gigienik talablar nimadan iborat?

3. Suzuvchilarni kiyimi, ovqatlanishi va ularda uchraydigan kasb kasalliklarni ayting?

4. Sport o'yini bilan shug'ullanuvchi sportchilar kun tartibi, ovqatlanishi va mashg'ulotlar o'tkazadigan joylarga bo'lgan gigienik talablar nima?

5. Qilichbozliklarning kun tartibi kiyimi, ovqatlanishiga bo'lgan gigienik talablar nimadan iborat?

6. Sport o'yini bilan va qilichbozlik bilan shug'ullanuvchi sportchilarning shikastlanishini olidini olish choralari qanday?

### **Adabiyotlar.**

1. A.A.Minx, I.N.Malisheva «Umumiy va sport gigienasi asoslari». Toshkent - 1981

2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul'tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.

3. A.P.Laptev, A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta» M -1979.

4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.

5. A.G.Xripkova, D.V.Kolesov «Gigiena va salomatlik»- Toshkent -1986.

6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand -1972.

7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M - 1986.

8. I.M.Kaplan «Jismoniy tarbiya salomatlik garovi» Toshkent - 1991.

9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.



## **10 Mavzu. BOKS, KURASH, OG‘IR ATLETIKA, QISHQI SPORT TURLARI TURIZM VA AL‘PINIZM GIGIENASI**

### **REJA:**

1. Boks, kurash, og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning kun tartibi, ovqatlanishi, tana og‘irligi shaxsiy gigienalari.
2. Boks, kurash va og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar joyiga bo‘lgan gigienik talablar va bu sportchilarni xavfsizligini saqlash.
3. Qishqi sport turlari (chang‘i sporti, kon‘kida yugurish sporti) bilan shug‘ullanuvchilarni ovqatlanishiga, kiyimiga va shug‘ullanadigan joylarga bo‘lgan gigienik talablar.
4. Turistik sayoxatlar, tog‘ cho‘kqilariga chiqishga tayyorgarlik qo‘rish, kun tartibi, ovqatlanish, kiyimiga qo‘yilgan gigienik talablar.

### **TAYANCH IBORALAR.**

Himoya, mashg‘ulot, kiyimi, vazn, gilam stereotip harakatlar, ovqatlanish, zarba, kun tartibi, shaxsiy gigiena, taomlar, poyafzal, maydoncha, chidamlilik, o‘quv-mashg‘ulot, anjom, tog‘ qasalligi.

### **Boks, kurash, og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning kun tartibi, ovqatlanishi, tana og‘irligini kamaytirish kiyimi va shaxsiy gigienalari**

Boks, kurash, og‘ir atletikani muskul faoliyatining qator o‘xshash fiziologik ko‘rsatkichlari va mashg‘ulotning bir xil gigienik talablari birlashtirib turadi. Har qaysi sport turlarida muskul ishi oldinda turadi, muntazam ravishda shug‘ullanish kuchning, harakat uyg‘inlashuvining va mushak qiskarishi tezlashuvining hamda maxsus tezlikka-kuch ishlatishga chidamlilikning taraqqiy etishiga olib keladi. Kurash va boksdan tanani toza tutishdagi gigienik xarakterlidir, bu sport turlarida bevosita raqib bilan ishlash muhim rol o‘ynaydi. SHunday talablar inventarlariga ham qo‘yiladi. Ba`zi bir umumiy talablar gigienik jihatdan mashg‘ulot joylariga xam qo‘yiladi.

Bokschining kostyumi. Sonning o‘rtasigacha etadigan oddiy trusik va trikotaj maykadan iborat. Jinsiy organlarni tasodifiy zarblardan saqlash uchun trusik ichidan qattiq bandaj - chig‘anok (plastmassa yoki alyuminli) kiyiladi.

Bokschiga panja-boldir bo'g'imini mahkam ushlab turuvchi yumshoq elastik charmdan tikilgan shnurli botinka poyafzal o'rnida xizmat qiladi.

Kurashchilar kostyumi junli trikodan tikiladi, bo'yi trusiksimon ko'rinishda bo'ladi, ikki elkadan o'tkazilgan, ko'kragi, yonboshi va bel tomondan kirkilgan bo'ladi.

Og'ir atletikachilar kostyumi musobaqa paytida maxsus jun trikodan yasalgan, belga bog'lanadigan belbog' (qalinligi 30 sm), bandaj va bilak bog'ichi (napul'snik)dan iborat mashg'ulotlar vaktida mayka va trusik yoki engil flanelli shim va ko'ylak kiyish mumkin. Bel va qorin pressi mushaklarni shikastlanishdan himoya qiluvchi belga taqiladigan belbog' mustahkam va egiluvchan bo'lishi zarur.

Og'ir atletikachilarning poyafzal usti mustahkam charmdan bo'lishi, oyoqni boldir-panja bo'g'imidan yopib turishi, orqasi qattiq, o'tirib-turishni osonlashtirish uchun uchi o'tmas, keng va tagi mustahkam, poshnasi 2-3 sm bo'lishi kerak. Sirpanishni kamaytirish uchun tagiga yupqa rezina yopishtiriladi.

Ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlari. Boks, og'ir atletika va kurash bilan shug'ullanish paytida energiyaning ko'p sarf bo'lishi sababli yuqori kaloriyali ovkatlar bilan ta'minlanishni takror etadi, asosan og'ir vazn kategoriyasidagilar uchun sutkasiga o'rta hisobda 6000 qqal to'g'ri keladi.

Vazni haydash vaqtida kaloriyani sutkasiga 3000-3500 kkal kamaytiriladi, uglevodlarni 300 grammgacha kamaytirish bilan erishiladi. Gipoglikemiyaning rivojlanib ketmasligi uchun faqat bir necha kunga kamaytiriladi. Sutkasiga 1-1,5 l suv ichiladi va tanada suvning ushlanib qolishini ta'minlash uchun osh tuzi qabul qilinadi. CHanqokni bosish uchun nordon konfetlar, limon tilimlarini iste'mol qilish kerak. Kuruq qora olxo'rini tabiiy surgu sifatida qabul qilinadi.

### **Boks, kurash va og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar joyiga bo'lgan gigienik talablar va bu sportchilarni xavfsizligini saqlash**

Boks zali. Zalni jihozlashda asosiy o'rinni razmeri 6x6 bo'lgan ring egallaydi. Uni taxtasupaga (pomostga) emas, polga o'rnatish maqsadga muvofiqdir. Ring yumshoq tushama (qig'izdan) solingan bo'lishi, u 1,5 sm dan yupqa bo'lmasligi va qattiq tortilgan brezent qoplamdan iborat bo'lishi kerak. Ring chetlari qattiq torti qalinligi 2,5

sm li arqon bilan o'raladi, u ok material bilan o'ralgan bo'lib va vaqti-vaqti bilan olib yuvib turiladi. Ring chetidagi arqonni tortib turadigan metall tortgichlarning kengligi 20 sm, qallinligi 5-7 sm li yostiqchalarni oppoq olinadigan jild bilan qoplab qo'yiladi. Uni haftasiga bir marta yuvilib turiladi. Ring chetlari devorlardan 105 sm uzoqlikda bo'lishi va shu oraliqda boshqa buyumlar bo'lmasligi kerak.

Kurashchilar zali. Zalning asosan ish joyi ikkita bir-biriga tutashtirilgan gilam bo'lib, xar biri 6x6 m, aylanasiga perimetr bo'ylab kengligi 3 m bo'lgan matalar qo'yiladi. Zamonaviy kurashchilar gilamlari asosan sintetik materiallardan (porolon va boshqa bultisimon materiallardan), qalinligi 5-15 sm qilib yasaladi. Gilam xar xil o'lchamdagi bir qancha bo'lakchalardan tashkil topgan bo'lib, ular plyonka bilan ulanib birlashtiriladi. Uning ustidan tekstovinitli jild qoplanadi. Maxsus jild o'rniga plyonka o'ralgan gilam ham ishlatiladi.

Og'ir atletika zali. SHtanga ko'tarish uchun zalga pol birga bir tekislikda qalin to'sinlar bilan taxta supalar yasatadi. Taxta so'palarning razmeri 4x4 m faqat trenirovka o'tkaziladigan zallar uchun 3x3 m razmerli taxtasupa yasash mumkin. To'sinlarni betonli asoslarga o'rnatish tavsiya qilinadi. Bu esa shtanga tushgan vaqtda taxtasupalarning silkinishini va pol ostidan chiqadigan changni kamaytiradi. Taxtasupa silkinmasligi va shtanga ovozi qattiq chiqmasligi uchun 4-5 sm qalinlikda va 50-70 sm kenglikda rezina bo'lakchalari yoziladi. Taxtasupalar har vaqt quruk, toza va sirg'amaydigan bo'lishi kerak.

**Qishki sport turlari (chang'i sporti, kon'kida yugurish sporti) bilan shug'ullanuvchilarni ovqatlanishiga, kiyimiga va shug'ullanadigan joylariga bo'lgan gigienik talablar**

CHang'i sayrlari va o'kuv-mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylarga bo'lgan talablar ularning maqsadlariga qarab aniqlanadi. Joylarning rel'efi trenirovka mashg'ulotlari va chang'ida tez yugurish, slalom, tezkorlik bilan tushish va chang'ida tramlindan sakrash musobaqalarini o'tkazish imkoniyati bilan ta'minlangan bo'lgani ma'qul.

Tashki sharoitlar, umum jismoniy tayyorgarlik darajasi va chang'i bo'iicha sport razryadi asosan chang'ida yurish va chang'i

sport mashg'ulotlari formasining normasini aniqlaydi. CHang'ida yurishda xatto hamma yaxshi sharoitlarda ham katta energiya sarflanishini hisobga olish kerak, bu aylanma ko'tarishlarda va burilib tormozlanib tushishlarda, qarshidan va yondan uriladigan shamolda, katta tezliklarda yurishda va boshqalarda sezilarli darajada ortadi. SHuning uchun kuchli toliqish va shu bilan bog'liq sog'likka yomon ta'siri va sport natijalari pasayishining oldini olish uchun ham bo'lishi mumkin bo'lgan sharoitlarni hisobga olib jismoniy yuklamalarni normallashtirish zarur (shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, shug'ullanganlik darajasi, tashqi sharoit va boshqalar.)

Ustki, kiyim va poyafzal. CHang'ichilarning kiyimini obhavo sharoitlariga qarab o'zgartirish, ishga moslash mumkin bo'ladigan engil bo'lishi, bemalol harakat qilishiga xalaqit bo'g'lanishini tuxtatib qo'ymasligi zarur va bajarilayotgan yuklama xarakteriga to'g'ri kelishi kerak (sayr, sport mashg'ulot va boshqalar). Ustki kiyimlar kam issiq o'tkazuvchan, havo va bug'ni yaxshi o'tkaziladigan, kam namlanadigan (eriyotgan qordan). tez qurish xususiyatiga ega bo'lgan, etarli egiluvchan va zarur bo'lib qolganda shamoldan saqlaydigan xususiyati bo'lgan materialdan tayyorlanadi.

Ovqatlanishning o'ziga xos xususiyatlari. CHang'ida yurish katta energiya sarflanishiga olib keladi, bu joylarning rel'efiga obhavo, holatiga bog'liq. A.A.Minx ma'lumotiga ko'ra mashg'ulot 10-15 km masofani ishning o'rtacha va qoniqarli sirg'anish sharoitlarida 1 razryadli sportchilar soatiga 500dan - 1000 kkal gacha energiya sarfaydilar (trenirovka metodiga bog'liq ravishda - o'rtacha o'zgaruvchan, intervalli va kontrolli); qayta mashg'ulot 1000-1100 m masofada energiya sarflanishi xuddi o'sha sharoitlarda 900-1271 kkalga teng bo'ladi.

Kon'kida yugurish sporti bilan sistematik shug'ullanish oyoq, bel, qorin muskularning mustahkamlanishiga, harakat birligini, chaqqonlik, muvozanat chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi, modda almashinuvini oshiradi, yurak, o'pkaning funktsional qobiliyatini kuchaytiradi, hazm va ajratish organlari ishini yaxshilaydi. Kon'kida yuguruvchilarni jismoniy gormonik rivojlantirish maqsadiga qo'shimcha ravishda eng avvalo gimnastika bilan shug'ullantirish kerak, chunki ularda muskul faoliyatining xarakteriga ko'ra yolka va qo'l muskullari kuchsiz taraqqiy etadi.

Kon'kida ommaviy uchish va kon'kida yugurish sportida muz maydonlaridan foydalaniladi. Muz maydonlari tabiiy (hovuz, qul, daryolarda), shuningdek sun`iy (oldindan tayyorlab qo'yilgan joylarni suv bilan to'ldirish orqali yoki maxsus muzlatkich bilan muzlatiladi, u esa musbat temperaturada ham erimaydi) bo'ladi. Tabiiy muz maydonlari asosan qishloq aholisi yashaydigan punktlarda yoki kichiqroq rayon markazlarida bo'lib, katta shaharlarda odatda sun`iy muz maydonlari qilinadi, bular ancha qulay va yil davomida uzoq vaqt foydalanish mumkin.

Odatda kon'kichining kiyimi jundan to'qilgan sviter va qalpoqchalardan iborat. Keyingi paytda sintetik (lavsan) materiallarni jun bilan qushib ishlatilmokda, kiyimga qo'yilgan talablarni qondiradi. Ichdan trikotajli kiyim kiyiladi erkaklar qo'shimcha plavka yoki a`zolarini sovukdan saqlash uchun uchburchak flanel, ayollar esa issiq byusttal'ter kiyishadi.

Kon'kichining poyafzali qalin lekin etiluvchan charmdan ishlangan botinka bo'lib, u namdan cho'zilmasligi kerak, pataksiz (oyoq engil bo'lishi uchun), poshnasi past bo'lishi lozim (tovon-boldir bo'g'imi harakatiga xalakit qilmasligi uchun), orqa tomoni tovonni mustahkam ushlab turadigan, odatdagidan ancha ingichka bo'lishi kerak (qirrasini muz yuzasiga tegmasligi uchun). Ichki qismida qo'pol choklar bo'lmasligi va shnurining botishini yumshatish maqsadida tili tagiga yumshoq material qo'yiladi. Botinkani oyoq uchidan boshlab yumshoq shnur bilan bog'lanadi. Ular oyoqqa yaxshi o'rnatilishi va kon'kiga mustahkam bog'lanishi muhim. YO'pishtirib berkitib qo'yilgan maxsus botinkalar ancha qulay.

### **Turistik sayoxatlar, tog' cho'qqilariga chiqishga tayyorgarlik ko'rish, kun tartibi, ovqatlanish, kiyimi va shaxsiy gigienasiga qo'yilgan gigienik talablar**

Piyoda turizmni uyushtirishga qo'yiladigan gigienik talablar. Piyoda turizm individual yoki jamoa tartibda o'tkazilishi mumkin. Ular xuddi ovchilik kabi asosan kam harakat qilib hayot kechiradigan, o'tirib ish qiluvchilarga foydali. Marshrutni tanlash va poxodni gigienik tomondan taminlash turistlarning o'z tajribalariga asosan va tegishli kitoblar bilan tanishib chiqish orqali amalga oshiriladi. Turizm fizkul'tura jamoalari, turistlar klublari tomonidan tashkil qilingan

gruppa bo‘lib reja ravishda uyushtirilgan va havaskorlar poxodlarida poxod oldidan va shuningdek poxod paytida poxodning cho‘zilishidan qat’i nazar majburiy gigienik chora-tadbirlar ko‘riladi.

Yozda issiq kunlari poxodni kunning birinchi yarmida va oxirida o‘tkaziladi. Birinchi 5-10 minutlik damni 15 minutlik yurishdan keyin qilinadi. Bunda ba`zi bir kamchiliklar tuzatiladi, poyafzallar, ryukzaklar to‘g‘rilanadi. Keyin har 50 minutlik yurishdak keyin 10 minutlik dam beridadi. Uzoq vaqt dam olish vaqti 2-3 soat davom ettiriladi, bu kunning yarmiga belgilanadi. Bu vaqtda ovqatlaniladi, ba`zi mayda kamchiliklar tuzatiladi.

Kiyim va poyafzal. Piyoda turistlarning kiyimi engil pishiq, havo o‘tkazadigan va yurganda oyoqni qismaydigan, nafas va qon aylanishini qismaydigan bo‘ladi. YOzgi kostyum, odatda rangli quylak va trikotajli yoki ip-gazlamali shimdan, ko‘p xollarda «shorti» yoki «bridji» dan iborat bo‘lishi kerak.

Payafzal poxodning uzoq davom etishidan, yo‘lning qandayligidan, havodan, qat’iy nazar pishiq, qulay, engil va har xil bo‘lishi kerak. Odatda tagi rezinali botinka yoki kedadan foydalaniladi. Tagi yupqa tapochkalar faqat to‘xtab dam olishda qulay. Tagi rezinali poyafzalni kiyish qulay, sinmaydi, pishiq, ammo issiq kiyish kerak.

Bir kunda uch mahas ovqatlanish tavsiya etiladi. Sutkalik kaloriya quyidagicha taqsimlanadi: nonushta 35%, tushlik 40%, kechki ovqat 25%. Ba`zan praktikada bir kunda ikki mahal ovqatlanish ham bo‘lib turadi. Toliqib ketgandan keyin darhol ovqatlanish maslahat berilmaydi. 20-30 minut dam olish zarur. Nonushta paxodga chikishdan bir soat oldin, tushlik bir yarim soat oldin kechki ovqat uxlashdan bir yarim soat oldin bo‘lishi kerak.

Al’pinizm inson uchun noqulai bo‘lgan sharoitda o‘tadi, bu farq eng avvalo kichik atmosfera bosimi va u bilan bog‘lik bo‘lgan kislorodning portsial bosimining kamayishidan iborat. SHu bilan birga baland tog‘li viloyat havosining past temperaturasi va namligi, kuchli shamoli, kuesh radiatsiyasining intensivligi, kundalik temperatura va ob-havoning keskin o‘zgarib turishi bilan xarakter al’pinistlarga cho‘qqilarga ko‘tarilishi va tushish, jarliklardan, muzliklardan, qordan, tosh ko‘chmalaridan, ensiz tog‘ so‘qmolaridan va haqozo yurib, og‘ir jismoniy ish bajarishga to‘g‘ri keladi, bu esa organizmdan chidamlilik va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi.

Al'pinist kiyimi mustahkam engil, havo o'tkazuvchan issiqlikni kam o'tkazuvchan, harakat va qon aylanishiga to'sqinlik qilmaydigan bo'lishi kerak. eng qulayi qor yuqmaydigan silliq jun kiyimdir. Jun aralshagan sintetik materiallar (lavsan, penopoliuretan) maqsadga muvofiq ular materialning mustahkamligini oshirib, og'irligini, kamaytiradi.

Oziq-ovkatni tanlash vaqtida, temperaturasi past bo'lishi tufayli, pishish jarayoni susayishini ham hisobga olish kerak. SHuning uchun konserva, pishirilgan go'sht, yorma, yarim fabrikatli kuritilgan sabzavot kontsentrallarini olish maqsadga muvofiq. Ta'mi va oziqa xususiyati bilan yangi go'sht va baliqdan kam farq qiladigan quritilgan go'shtbaliq oziqasi tavsiya etiladi.

## SAVOLLAR

1. Boks, kurash, ogir atletika bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibi, ovkatlanishi va shaxsiy gigienasi nimadan iborat?
2. Sportchi tana vaznini qanday qilib kamaytiradi.
3. Boks, kurash, og'ir atletikadan mashg'ulotlar olib boradigan joylarda bulgan gigienik talablar nima?
4. Qishki sport turi bilan shug'ullanadigan sportchilar kiyimi, ovqatlanishi qanday bo'lishi kerak?
5. Turistik sayoxatlarni kanday tashkil qilish kerak?
6. Al'pinistlarning kun tartibi, ovqatlanishi, jihozlar bo'lgan gigienik talablar nimadan iborat?

## Adabiyotlar.

1. A.A.Minx. I.N.Malisheva «Umumiy za sport gigienasi asoslari». Toshkent- 1981
2. A.P.Laptev, A.A.Minx «Fizkul'tura va sport gigienasi» Toshkent -1983.
3. A.P.Laptev. A.A.Minx «Gigiena fizicheskoy kul'turi i sporta» M -1979.
4. S.E.Sovetov «SHkol'naya gigiena» M -1983.
5. A.G.Xripkova. D.V.Kolesov «Gigiena va salomatlik» Toshkent -1986.

6. N.A.Ibodov «Maktab gigienasi» Samarkand-1972.
7. YA.S.Vaynbaum «Gigiena fizicheskogo vospitaniya» M-1986.
8. I.M.Kaplan «Jismoniy tarbiya salomatlik garovi» Toshkent - 1991.
9. M.S.Melieva. Obshaya i sportivnaya gigiena. Tashkent, 2006.

*21.02.2008 yilda bosishga ruxsat etildi.  
№ 675 buyurtma, 4,5 bosma taboq,  
hajmi 60x84 1,16. Adadi 100 nusxa*

---

***SamDU bosmaxonasida chop etildi.  
703004, Samarqand sh., Universitet xiyoboni, 15.***